

「歩こう会」の住吉めぐり
おさんぽあんない

東灘区内にあるマンホールの蓋たち。
何気なく歩いていると気付きにくいものですが、
ちょっと足を止めてみると地域限定のマンホールに出会えるかもしれません。



東灘区 カラーマンホール蓋 「旧御影町章」のマンホール蓋 岡本商店街にあるマンホール蓋

＜今後の予定＞
11月3日・12月1日・1月5日（毎月第1木曜日）
集合時間：午前10時
集合場所：JR住吉駅1階シア入口付近
水分を忘れず持って来てください。参加費は無料です。
（注）天候の状況や新型コロナウイルスなどの影響により中止する場合がございます。ご了承ください。

- その他教室のご案内 ●
- 住吉いきいきクラブ
日時：毎月第2土曜日 10:00～
場所：野の花サロン
 - 脳いきいき「すいすいウォーク」
日時：毎月第2・第4水曜日 14:00～
場所：法人事務所
 - 脳いきいきクラブ
日時：毎月第4火曜日 10:00～
場所：野の花サロン
※参加希望は事務局へお問合せください

ギャラリー みんなの広場 大募集!!

ギャラリー「みんなの広場」では、みなさんの投稿をお待ちしています。
絵や俳句、工作、園芸など、みなさんの元気の源になっているものをご紹介します。お写真、文章、お名前、連絡先をメールまたは郵送で事務局にお送りください。どしどし、お寄せください。お待ちしております!

現在の会員数

2022年4月～2022年9月実績	正会員	賛助会員
新規加入数	7名	5名
退会数	1名	2名
登録数	64名	122名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

急に秋らしくなってきました。夜は冬のように冷え込む日もあり体調管理が難しいですね。さらに未だ続くコロナ感染の危険もあります。物価高も気になります。法人の事業は、感染予防対策もしながら、参加費の値上げもごさいませんので、どうぞ安心してご参加ください。

ワンポイント・レッスン レッスン ⑳ / お尻を鍛えよう♪

お尻の筋肉の力不足から、腰痛を起こす方も少なくありません。内腿・お尻を鍛えて丈夫にすることで、骨盤が安定し股関節痛の予防にも役立ちますよ。まずは3回くらいから初めて10回連続を目指してください。

◇動きの説明

- ①背筋を伸ばし、つま先を外に向けて膝をつま先と同じ方向に曲げ、脚を大きく広げます。
- ②痛みのない範囲で行いましょう。
- ③カウントは1～4で膝を曲げ、5～8でゆっくり戻します。

※運動は無理のない範囲で行いましょう。水分補給はこまめにとってください。持病のある方は医師に相談してから行ってください。

2022年10月 発行
認定NPO法人 認知症予防ネット神戸事務局
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F
tel, fax 078-841-4982
e-mail: n_yobounetkobe@yahoo.co.jp
http://npoyobounet-kobe.jimdo.com

認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会
大規模講演会、ミニ講座を開催します

平成30年3月、神戸市は「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例」を制定し、以降その条例に基づく取り組みが今日まで市内全域で推進されてきました。

私どもの法人では、このまちづくり条例が定める4つの施策のひとつである「地域の力を豊かにしていくこと」の推進のため、市民一人一人が自分たち自身の地域の課題として取り組むもうと「認知症予防と認知症予防にやさしいまちづくり」というテーマを新たに掲げ、現在も活動を拓けています。その一つが、今回紹介している講演会やミニ講座です。ミニ講座では、コロナ禍での長期の自粛が高齢者の健康に与えた影響や感染予防と同時に認知症予防の進め方についても学べる内容となっています。

現在、新型コロナウイルス感染症は、まだ安心は出来ないものの、社会活動は以前の状態を取り戻しつつあります。私たちも本来の自分を取り戻すため、まず、出来ることから始めましょう。その一つが「知る」という事です。自身に力(知識)を備えましょう。

皆様にお会いできることを楽しみにお待ちしております。

社会的処方

まちのつながりが孤立を癒す薬になる
孤立という病を地域のつながりで治す方法

講師 西智弘先生 Tomohiro Nishi
川崎市立井田病院 腫瘍内科 緩和ケア 医師
一般社団法人プラスケア 代表理事
2017年に一般社団法人プラスケアを立ち上げ代表理事に就任し、がん患者の生活の質を高めること、癌への治療に寄り添い、日本臨床腫瘍学会がん緩和ケア学会 2020年 学術委員

日時 2022年12月4日(日)
開場:13時30分 開演:14時00分

場所 コープ神戸生活文化センター
兵庫県神戸市東灘区田中町5丁目3-18
TEL: 078-431-5273

参加費 500円 定員 200名

日時 2022年12月4日(日)
開場:13時30分 開演:14時00分

場所 コープ神戸生活文化センター
兵庫県神戸市東灘区田中町5丁目3-18
TEL: 078-431-5273

参加費 500円 定員 200名

ミニ講座

2022.10.6(日) 14:00
2022.10.28(日) 14:00
2022.10.31(月) 14:00
2022.11.7(日) 14:00
2022.11.18(日) 14:00

※ミニ講座の詳細は3頁をご覧ください。

ご近所の方やお知り合いにも、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！
※講演会「社会的処方」は、神戸県民センター 助成事業です。

事業のご報告

第11回 日本認知症予防学会 学術集会 報告

9月23日(金)～25日(日)、福岡国際会議場において『超高齢社会の生活習慣とまちづくりによる認知症予防』をテーマに学術集会が開催されました。

スポンサーシンポジウム「まちづくりをどうした認知症予防」において、シンポジストとして、伊藤理事長が『認知症予防のまちづくりー誰もが認知症になりうる時代の認知症予防と支え合いのまちづくりの進め方』と題して講演を行いました。

また、一般演題(口演)として法人から、

- 『コロナ禍での「高齢者の健康被害アンケート」と「認知症予防と高齢者が元気で暮らし続けられるまちづくり」へのとり組み』
(伊藤米美)
- 『新型コロナウイルス感染症拡大による自粛生活が在宅認知症家族介護者の心身に影響を及ぼした要因と支援の在り方』
(松井左知子)

の2演題を発表しました。

オンデマンド配信での参加登録期限は10月27日となっていますので、日本認知症予防学会HPからお申し込みいただき、ぜひ視聴ください。



ホームページ
<https://jsdp2022.org/>



事業のご案内

三二講座のご案内

コロナ禍での感染予防と認知症予防の進め方

長期の自粛生活で運動能力が低下し、転倒骨折する人や意欲が低下し、もの忘れに悩む人が増えています。コロナの時代の今、認知症とコロナ感染症の2つの予防の進め方を、一緒に考えてみませんか？

今年は神戸市の各地で開催します。是非ご参加ください。



講師：認定NPO法人認知症予防ネット神戸
理事長 伊藤米美 看護師・認知症予防専門家・認知症ケア専門家

参加費：500円(当日徴収します)

①	2022年10月6日(木) 14:00～	於 / 灘区文化センター E会議室
②	2022年10月28日(金) 14:00～	於 / 兵庫区文化センター 第1・第2会議室
③	2022年10月31日(月) 14:00～	於 / 北区文化センター 多目的ホール
④	2022年11月7日(月) 14:00～	於 / 垂水区文化センター 会議室2
⑤	2022年11月18日(金) 14:00～	於 / 西区文化センター 会議室2



主催：認定NPO法人認知症予防ネット神戸
お申込み：事務所
TEL&FAX：078-841-4982
e-mail：n_yobounetkobe@yahoo.co.jp

この事業は「令和4年度 地域課題に取り組むNPO等に対する補助金」を受けて実施しています。

脳いきいきクラブ ご案内

インストラクター：認定NPO法人認知症予防ネット神戸

伊藤 米美 (看護師・認知症予防専門家・認知症ケア専門家)
稲波 悦子 (看護師・認知症予防専門家)

●日時：2022年～2023年
毎月第4火曜日 午前10:00～12:00

- 場 所：野の花サロン
- 定 員：16名(先着順)
- 参加費：5,000円(全6回)※学習資料等含む
*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

主催：認定NPO法人認知症予防ネット神戸

参加申込み
まだ間に合います!



つどい場
ふらっと住良本町
ご案内

お待ちしております!
来てね!

フレイル・認知症予防月間企画 其の参
「居場所(ふらっと住良)」開催
★は参加費100円 ★は参加無料

- ★11月4日(金) 10:00～12:00
「栄養士による食事のお話」
- ★11月11日(金) 10:00～13:00
「介護の日イベントクイズラリー」
- ★11月18日(金) 10:00～12:00
「オーラルフレイル(お口の話)」
- ★11月25日(金) 14:00～15:30
「病院医師による認知症予防学習会」

主催：住良本町ネットワーク
神戸老人ホーム(住吉北部あんしんすこやかセンター) NPO法人認知症予防ネット神戸
東神戸医療互助組合 NPO法人地域福祉会あす 東神戸病院

お問い合わせ先：住吉北部あんしんすこやかセンター
TEL：078-851-1144 受付時間：月～土9:00～17:00

この企画は、公益社団法人さわやか福祉財団「地域助け合い募金」助成を受けて開催します

フレイル・認知症予防月間企画 其の参
「住良本町ウォーク」
参加無料

クイズ&ウォーキングラリーで健康増進!
2022年11月11日(金)
10:00～13:00 雨天中止

フレイル・認知症予防月間企画 其の参「学習会」
参加無料

知っておきたい認知症予防
講師 / 千戸 吉孝 先生
東神戸病院神経心療内科 医師
2022年11月25日(金)
時間 / 14:00～15:30
場所 / コープこうべシア住吉店 5F 集会所