



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

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

## 「回想法」講演会のご報告

9月と10月、「回想法」をテーマとした講演会を2ヶ所で開催しました。

「回想法」は、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う心理療法の一つです。かけがえのない自分を再評価し、孤独感をやわらげる方法です。ここまでは、聞いたことはあるけれど、具体的なことはあまり知らないという方も多いかと思います。

9月は回想法について学ぶ講座、神戸女子大学教授の津田理恵子先生にご教示いただきました。回想法の基礎知識と、先生の研究成果についてデータを示し具体的にお教えいただき、認知症の方が明るさを取り戻していく事例のご紹介もありました。(参照:アンケート集計 2頁)

10月は回想法を楽しむ講座、出雲市民病院医師の鈴木正典先生の笑い溢れる楽しい講座でした。自称「旅芸人」と仰られ、チェロ演奏のお出迎え、たくさんの小道具や楽器を使った参加者とのセッションは大変盛り上がりました。懐かしいスライドの数々に皆さんの思い出の引き出しもたくさん開いたことでしょう。こちらは長田区老人クラブ連合会様のご後援をいただき、大勢の方にご参加いただきました。

どちらの講演会も大変好評で、参加者からはもっと知りたい、学びたい、参加したいという声が多く、大盛会のうちに終了することができました。



津田理恵子先生、学生さんたちと



鈴木正典先生を囲んで、長田区老人クラブ連合会の皆様と

## 新しい「居場所」活動のご案内

### 参加者募集

#### ①「定年後の男のしゃべり場」

日時：毎月第4土曜日 14:00～16:00  
場所：野の花サロン

#### ②「MCI・認知症の人の家族・支援者の集い」

日時：毎月第4日曜日  
14:00～16:00  
場所：野の花サロン



←詳細はホームページをご覧ください。



# いつまでもいきいき暮らすために

## 事業のご報告



### 認知症予防と認知症の人に優しいまちづくり講演会 「認知症サポーター実践講座」地域で支援者を作る

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・認知症予防専門士・認知症ケア専門士）

下記の日程で、実施しました。

- ① 2023年9月25日(月) 14:00 ~ 於 / 北区すずらんホール 多目的ホール
- ② 2023年10月7日(土) 14:00 ~ 於 / ふきあいの郷 多目的室
- ③ 2023年10月28日(月) 14:00 ~ 於 / 灘区文化センター 会議室E
- ④ 2023年10月30日(月) 14:00 ~ 於 / 東灘区文化センター 8F 会議室1  
この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。
- ⑤ 2023年10月1日(日) 14:00 ~ 於 / 灘区文化センター 会議室E (主催:東神戸医療互助組合)



#### 参加者の感想 (一部抜粋)

- ・実際に経験された話等を交えて説明をいただけ分かりやすかったです。
- ・一人暮らしなので、情報が少なく今回講座に参加できてよかった。地域の活動が知りたいです。
- ・怒らないというのは、大事だとよくわかりました。
- ・認知症になると不安がいっぱいである。どうしたら安心できるかを考え、寄り添う方法を工夫することが必要。
- ・わかりやすい講演で、認知症の方への尊敬と深い愛情を話の端々に感じました。「付き添いより寄り添い」心にささりました。

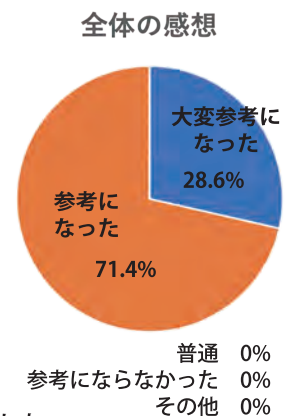
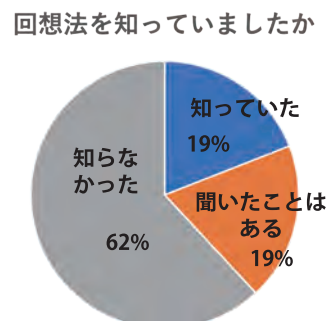
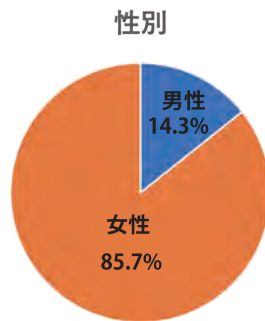
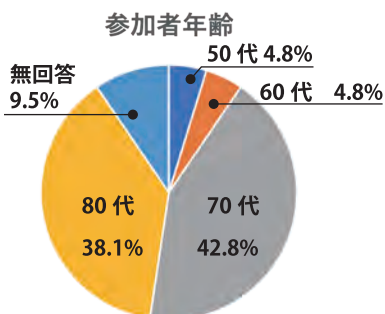


### 認知症予防講演会「回想法」① 「思い出を活用した介護予防」

講師：津田理恵子 先生（神戸女子大学健康福祉学部 教授）  
日時：2023年9月30日(土) 14:00 ~ 16:00  
場所：東灘区文化センター 8階 会議室  
(28名参加)

この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

#### アンケート集計 (回答者数：21名)



#### 参加者の感想 (一部抜粋)

- ・認知症の人がどんどんやる気が出てくるのを見て、すごく効果があるのだと思いました。
- ・サークルがあれば参加したいと思います。
- ・良い方法であると思いました。時間に追われて、ボランティアでできるでしょうか。
- ・回想法、具体的にどう活用すれば良いのか実感がなかったのですが、少し見えてきたように思います。
- ・聞いてもらう、聞かせてもらう、の時の大切さを感じた。







### 認知症予防講演会「回想法」②

「思い出かたりは元気のもと ～昔の写真や品物で認知症予防～」

講師：鈴木正典 先生（出雲市民病院 麻酔科部長、医師・医学博士）

日時：2023年10月15日（日）14：00～16：00

場所：長田区文化センター 別館ピフレ3階 会議室A  
(46名参加)



### 事業のご案内



### 認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 「認知症の理解と予防の進め方」

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・認知症予防専門士・認知症ケア専門士）

日時：2023年11月27日（月）

14:00～16:00（受付 13：30～）

場所：東灘区文化センター 8F 会議室 1

参加費：500円 定員：30名

主催：認定 NPO 法人認知症予防ネット神戸

この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

### 参加者募集



フレイル・認知症予防月間企画 其の巻  
「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!

2023年11月11日（土）10:00～12:00 雨天中止

内容：クイズに答えて住吉本町をウォーキング

参加方法：当日、スタート&ゴール地点の「神戸老人ホーム（住吉北部あんしんすこやかセンター）」または「地域福祉会あす」で「クイズカードケース」を受け取ってスタートしてください。

ゴール地点では参加賞をお渡しします。  
また、フレイルチェックも実施します。



フレイル・認知症予防月間企画 其の式  
フラット「フレイル・認知症予防連続企画」

### 「居場所(ふらっと住良)」開催

★各回参加費100円

★11月10日（金） 10:00～12:00  
栄養士さんの「食事の話&Cafe」

★11月17日（金） 10:00～12:00  
歯科衛生士さんの「オーラルフレイル(口腔ケアの話)」

★11月24日（金） 10:00～12:00  
看護師さん、リハビリさんの「認知症の話&フレイル予防体操」

※11/3（金）は祝日のためお休みです。

【感染症対策について】

換気や消毒など感染症対策を徹底します。  
参加者の皆様はマスクの着用をお願いいたします。

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)、認定NPO法人 認知症予防ネット神戸  
居宅介護支援事業所えみ、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：078-851-1155 受付時間：月～土9:00～17:00

この企画は、小地域支え合い基金の助成を受けて開催します。

ふらっと歩こう会

住吉周辺には、たくさんの石碑が残されています。石碑を探しながら昔の人の世界に触れてみるのもいいものです。



ふらっと『マフ作りの会』毛糸募集



認知症マフを編む、毛糸を集めています。おうちに眠っている毛糸がありましたら、ご寄附いただけませんか？

- 少し太め
- 色はなんでも OK
- 素材は問いませんがゴワゴワしないもの
- ✕ ラメ入りやモヘアの様に毛足が長いもの
- ✕ ほどいたものはご遠慮いただいています

住吉北部あんしんすこやかセンター、またはマフ作り開催日に会場までご持参いただけるとうれしいです。

活動日時：毎月 第3火 曜日 午前 10 時～ 12 時

場所：ああす 多目的ルーム

主催／住良本町ネットワーク（ふらっと住良本町）

問い合わせ先／住吉北部あんしんすこやかセンター

078-851-1155

大募集中♪

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のご紹介や、ニュースの感想などお聞かせください。お写真、文章、お名前、連絡先をメールまたは郵送で事務所にお送りください。どしどし、お寄せください。お待ちしております！

<今後の予定>

11月2日・12月7日・1月4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 階シアア入口付近

持ち物：水分補給用の飲み物

参加費：無料 (注) 雨天中止。体調管理は各自でお願いします。

企画／住良本町ネットワーク (ふらっと住良本町)

連絡先：090-9982-1865 (担当 松井)

現在の会員数

2023年4月～2023年10月実績

正会員 賛助会員

新規加入数 1名 1名

退会数 6名 10名

登録数 62名 115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

すっかり秋らしい気候になり、肌寒いくらいです。外を歩いて外気に触れ、体を芯から温め免疫力を高めましょう。家の近くで紅葉探しはいかがでしょう。銀杏もいいですね。ご近所では、どんな紅葉に出会えますか？歩いているとほっぺも赤く染まるかもしれませんね。

ワンポイント・レッスン

手拍子と腿タッチの数とリズムを変えて行います。

- ① 4回ずつを1セット
  - ② 2回ずつを2セット
  - ③ 1回ずつを4セット
  - ④ 倍速で2回手拍子と普通に1回腿タッチをセット
- ※①～④まで 全て8カウントです

※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。

レッスン ②7 / リズム打ちで脳トレ

できるかな？



Level UP! その一

歌を歌いながら行ってみましょう♪

例) もしもしかめよ、どんぐりころころ、大きな栗の木の下で、など

Level UP! その二

歌を歌いながら足踏みもしながら行ってみましょう♪

チャレンジ!