

24年度 石巻支援報告

7月29、30日と石巻河北地区仮設団地において、健康講座「脳を元気にいきいき暮らそう」を開催しました。

今年5月に当会員が被災地リハ支援に伺った際、大きな生活環境の変化のためか、仮設住宅内での物忘れ傾向が気になると被災地支援団体 face to face からの相談がありました。



私共NPOが継続して物忘れ相談会などの支援を行う方法・現地での連携体制などを模索する目的もあり、下見を兼ねて2ヶ所の仮設団地内集会所で行った講座には、それぞれ16名・13名の住民の皆さんが参加してくださいました。

これらの仮設団地は、震災以前は全くつながりのない方達が入居されており、やっと自治会が作られ、差はありますが少しずつ地域として動き始めた状態です。

今回は、1時間半という限られた時間内での活動でしたが、しっかり話しを聞いて下さり、時折笑顔や笑い声も上がりました。

しかし、個別には様々な体験や厳しい現状を話される方も多く、集会所への参加が困難な方を個別訪問させていただくなど、支援の必要性を強く感じました。

今後は、石巻社会福祉協議会や現地医療機関とも連携をとりながら、自分達で支え合える元気な地域作りの応援を継続的にしていきたいとおもいます。

会員の皆様もご協力をよろしくお願いいたします。



\*\*\*\*\*

アロマセラピー=香りでストレスケア=  
アロマコーディネーター 松井 左知子

現代社会、日常的にストレスを感じている方も多いと思います。

長時間ストレス状態が続くと、様々な反応が心身に現れます。免疫力が低下し、記憶に大きく関与する脳の海馬をも萎縮させてしまいます。そこで、ストレスを感じたら早目に香りでリラックスしましょう。↑

第2期  
脳いきいきクラブ  
開講 ご案内

「脳いきいき5ヶ条」を活用した  
認知症予防教室の開講です  
脳いきいきクラブに参加し、認知症になりにくい生活習慣を身につけましょう。

日時：2012年9月～13年3月--全8回  
毎月 第2火曜日 午前10：00～12：00 (修了式を含む)  
場所：神戸医薬品研究所 3F会議室  
参加費：5,000円 学習資料、お茶、おやつ等  
定員：20名 (先着順)  
\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

インストラクター：NPO法人 認知症予防ネット神戸  
伊藤 米美・看護師・ケアマネージャー・認知症ケア専門士  
稲波 悦子・看護師  
松井左知子・管理栄養士・歯科衛生士・アロマインストラクター

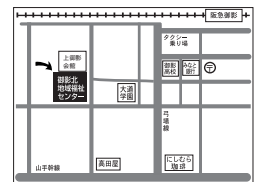
申込先 NPO法人 認知症予防ネット神戸  
〒658-0053 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F  
tel, fax 078-841-4982

脳いきいき教室・脳いきいきクラブ  
同窓会のご案内

卒業生の皆様、いかがお過ごしですか  
脳いきいき同窓会を以下の通り開催いたします。

同窓生による創作料理グループ『美味会』による試食会も予定しています。お楽しみに!!

日時：2012年9月15日(土) 10：00～12：00  
場所：御影北地域福祉センター 1階  
参加費：500円



連絡先 NPO法人  
認知症ネット神戸事務局  
電話・FAX 078-841-4982



↑リラックス効果のある精油は多くあります。例えば、ラベンダーAn・カモマイル・マンダリン・ベルガモット・レモングラス・サイプレス…。お気に入りの香りを見つけて、ハンカチやティッシュに一滴! ゆっくりと大きく深呼吸をしながら香りを嗅げば、心が落ち着きを取り戻してくれるでしょう。

\*\*\*\*\*