



予防教室 卒業生懇親会

4月12日（金）、認知症予防教室（脳いきいきクラブ、脳いきいき教室）卒業生の懇親会を法人事務所にて開催しました。平成22年に初めて開催したクラブの方から卒業ほやほやの方まで19名の参加をいただき、久しぶりの再会を喜びその後の5ヶ条生活など近況報告を行いました。卒業をすれば終わりでないつながりの大切さを実感しながら、賑やかに楽しい時間を過ごしました。

●脳いきいきクラブ・教室 卒業生懇親会に参加して

皆さん！`脳いきいき5カ条` 実践していますか～？

第1回の`脳いきいきクラブ`は、2012年9月11日15名の参加者を集めて始まりました。とても元気の良い人々が集い、和気あいあいと楽しくスケジュールが進みました。

‘日常生活5カ条’の説明を受け、この程度ならば何とか実践出来るのでは？と思うと同時に、この程度のことでは本当に認知症の予防に繋がるのだろうか？という疑問を感じたことも偽らざる心境でした。それから9カ月、自分なりに学習を進めて行くうちに、この`日常生活の5カ条`の実践が、実際に効果があるということが実感され、今では確信に変わって来ています。

日頃から認知症について考える時、認知症で悩んでいる人が集うところがあれば…、という願いを持っていました。そんな折り、`卒業生懇親会`があり、その活動が`いきいき友の会`の発足に繋がり現在に到っていることを、とても嬉しく思っています。 ↗

✓ 認知症は病気であり、一人ひとりが良い生活習慣と心構えをもつことで発症する確率を下げられること、また発症してもその進行を遅らせることができることを知り、一人でも多くの人にそれを広めたいと考えているこの頃です。

認知症に対する偏見を無くし、その人らしく住み慣れた地域ですつと永く住み続けることのできる社会（地域）の構築を一日も早く実現したいと願っています。

小林 文夫

主人を亡くして以降、少しづつ今までの生活習慣と食事・運動・飲酒などを改善してきましたが、今後の生活を考えた時、自己流より色々勉強をしたほうがもっと動機付けになると思い「脳いきいきクラブ」に参加しました。

「5ヶ条」をみて、何となく当たり前のことで、これからもっと詳細に教えてもらえるのかなと思いました。

でも、月日の経過と共に簡単なことだが、毎日意識して実践することの難しさを知りました。習慣になれば意識しなくても自然と行動に取り入れられることも実感しました。

R.S



脳いきいきステップアップ講座

ご案内

内容

プログラム① 有酸素運動とストレッチによる筋力アップと転倒予防教室
プログラム② 新しいことや懐かしいことを体験する教室
共通課題 認知症予防にいい生活習慣

日時 毎月1回 第3月曜日 午後2時～4時
プログラム①と②を隔月で実施

参加費 1回 1000円（プログラム②は内容により若干の材料費を
お願いする場合があります）

会場 プログラム①運動教室（ビュータワー住吉館ギャラリー・区役所西側）
プログラム②体験教室（法人事務所）

担当 伊藤米美・稲波悦子・松井左知子
（講座内容により指導講師は変わります）

●講座予定

6月17日	運動プログラム①	11月18日	指ヨガとハンド マッサージ②
7月15日	昔遊びと童謡の会②	12月16日	運動プログラム①
8月19日	運動プログラム①	1月20日	お正月遊びとお茶の会②
9月16日	秋を五感で味わう会②	2月17日	運動プログラム①
10月21日	運動プログラム①	3月17日	春のブチアレンジフラワー②

● 問い合わせ先 認定NPO法人認知症予防ネット神戸