

# 元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 82

発行人 布施川香保利

編集人 元気！ながさきの会  
広報部

題字 豊島区長 高野之夫

## 「悩み事」と「認知機能」

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 小川 将

Ogawa Susumu



みなさまは、これまで「恋わずらい」を経験したことがあるでしょうか。例えば自身にその経験が無くても、そのような人を知っていれば、どのような心持ちか想像出来るかと思えます。学生であれば、勉強中に気が付いたら意中の相手のことを考えてしまい、手がつかなくなり、気が気ではありません。人から見ると可愛く思えるかもしれませんが、本人にとっては「一大事」であり、「大きな悩み事」なのです。しかし、時が経つと、「恋わずらい」は「淡い思い出」や「懐かしい思い出」となるでしょう。

学生時代であれば、「恋わずらい」がその世代の特有の悩み事かもしれませんが、人生のそれぞれの段階で悩み事の種類は変わります。例えば、みなさまの世代の悩み事として、「もの忘れ」があるかもしれません。実際にはお元気でも、ちょっとした「もの忘れ」をしたことに気が付くと、ふと心配になってしまうものです。

昨今、うつと認知機能の低下との関連が議論されています。どちらの悪化が先立つかはわかっていませんが、私は「うつになる少し手前(悩み事の段階)を研究し、認知機能の低下を緩やかに出来ないか」と考えています。

アメリカで行われた7年間に及ぶ大規模な調査では、日常的なストレスがある人は、そうでない人よりも認知機能の低下がみられました。私たちがこれまで行ってきた調査からも、「悩み事が思い浮かびやすく、それが頭にまとわりついて離れない」という傾向があると、認知機能検査の得点が低い傾向にありました。

以上の研究に鑑みると、「悩み事」というものは認知機能の低下と関連がありそうです。

それでは、「悩み事」を断ち切るためには、どうすれば良いのでしょうか。実は、冒頭の「恋わずらい」のお話にヒントが隠されています。「恋わずらい」がどのようにして、「懐かしい記憶」という穏やかな記憶になったかを考えてみましょう。おそらく、色々な人に話を聞いてもらったり、あれこれ悩んだり紆余曲折を経て、「結末」に行き着いたのではないのでしょうか。結末の善し悪しはともかく、最終的に「腑に落ちた」という納得こそが、「悩み事・気がかりな事」を思い出さなくなるプロセスなのです。実際に、心理学では古くから「中断されたこと・未完結なことは記憶に残りやすい」ということが指摘されています。しかしなが

ら、事態の解決が見込めないこともあります。例えば、年を重ねていくことでもの忘れの経験が減っていくことは考えにくいと言わざるを得ません。そのため、時には受け入れにくいものを受け入れることも必要になります。最近では、「悩み事・気がかり

な事」と認知機能の関連に加え、「受け入れにくい物事を、どのようしたら受け入れることができるか」、「どうしたら上手く付き合っていくことができるか」という視点も含めて研究を進めています。

## 元気！ながさきの会 代表就任のご挨拶

# 発展への願いを込めて

布施川 香保利



令和2年度より「元気！ながさきの会」5代目代表を務めさせていただくことになりました。これまでの代表以下諸先輩の方々が築き上げてきた「元気！ながさきの会」と歴代の代表の名を汚すことがないよう努力をせねばならぬとの、副代表時代とは全く異なる重責を感じております。

「元気！ながさきの会」は今年設立 20 年の大きな節目の年として、会員一同今後への更なる飛躍に向けて思いを新たに楽しく活動を行こうとしておりました。そんな大きな節目の年に代表を引き受けることに対して私には大きな躊躇がありました。それでも元代表と役員のみなさまの励ましと温かなサポートをいただき決心し、運営委員をはじめとする会員みなさまの承認もいただきました。

ところが、新型コロナウイルス(COVID-19)の出現と、それによる感染症の世界的流行により世の中は一変し、社会生活もこれまでとは想像もしていなかったものになりました。全てのグループ活動はストップし、活動場所もなくなり、今後のことを考えるとこのままこの会を存続させていけるのか、代

表として何ができるのか、何をすれば良いのか、と自問自答が続いていました。そんな時もこれまで会を支え続けていた役員一人ひとりがそれぞれの立場で歩みを止めず、成すべきことを進めてくださっていました。そんな力に支えられ励まされ、区民ひろば等の再開で運営委員会の開催と各グループ活動も可能となり、この状況の中で「元気！ながさきの会」の代表として恥じないよう精進していかなばとの思いを新たにしております。

「元気！ながさきの会」が 20 年間の活動を通して培ってきた介護予防への取り組みを、これからも楽しく元気に続けていきたいと思います。

そうしてその輪が地域全体に広がり、地域高齢者の見守りと介護予防に繋がりを、地域貢献にも結び付いていくよう会員全員で協力し合い助け合い、地域に根ざした素敵な自主グループとして益々発展していくよう力を注いでいければと思っています。

## 「介護予防」との出会い

豊島区保健福祉部長 田中 真理子

「介護予防」という言葉を初めて知ったのは、20年ほど前でした。

その頃私は、東京都庁（現在の福祉保健局）での2年間の派遣研修を終え、区に戻って（現在の）福祉総務課へ着任したところでした。これからの時代は、健康寿命を延ばすため、介護予防を積極的に推進していく必要があると言われておりましたが、介護予防とはどのようなものなのか？行政としてどこから手をつけたいのか？など、多くの疑問や課題がありました。

そんな中、都庁研修時代にお世話になった方が、東京都健康長寿医療センター研究所の大淵修一先生と引き合わせてくださり、手厚く指南していただくことになって、豊島区の介護予防事業を本格的にスタートさせることができました。このいきさつについては、元気！ながさきの会様の発足にも通じる場所ですので、ご存じの方も多いと思います。

その直後に、介護予防事業の素地を作るため、区役所に「介護予防担当課長」（2年間ではありましたが）という組織が立ち上がり、私もその一員となりました。

振り返ると、様々な苦労もあったかもしれませんが、楽しい思い出しか覚えていません。男性の料理グループの活動に参加してご飯をご馳走になったり、杖をついていた方が筋トレに通うようになって杖を忘れて帰るほど元気になったとの報告を聞いたり…。多くの区民のみなさんとのふれあいの中で、生き生きと生活されているのを拝見し、私も仕事の充実感を味わうことができました。

現在では、「介護予防」が身近なものとして知られ、メディアなどでも頻繁に取り上げられることとなり、とても喜ばしく思います。



また、この時の経験は、私自身の生活にも大きな影響を与えてくれました。ある程度の年代になってから食生活や運動習慣など生活を変えるのは大変だと思います。よほど強い意志があるか、あるいは病気などにみまわれたタイミングが多いのではないのでしょうか。それでも挫折することもあります。

ということは、介護予防は、決して高齢の方々だけの問題ではなく、40代、50代、あるいはもっと若いときから生活習慣を整えることが大事だと思います。

私は、友人に誘われて二十代からテニスを始め、20年以上続けています。今では、週1回やらないと、体の調子がなんとなくおかしいと感じるほどです。おかげで体力や筋力はそれなりに保てており、これからも細く長く続けていきたいと思っています。

さらにこの夏から、週末に近所の小学校のグラウンドで活動するご近所テニスサークルに入れていただきました。老若男女、地域のみなさんと交流し、好きなテニスもできる機会を得て、生活が充実してきたと感じます。

ただ好きなことをするだけでなく、一緒にできる仲間がいることのありがたさ！これが一番いいことなのかもしれません。

元気！ながさきの会様の活動が、長く続いていっしょやるのも、そうしたことが大きな要因の一つではないかと思うのですがいかがでしょうか。

# 2020年 シニアワード入門講座



5月11日から10月5日迄で開催を予定していましたが今年度のシニアワード入門講座は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、大幅に開催日が遅れましたが、7月6日より募集人数を10名から5名に変更して、開始することが出来ました。

受講生の皆様には、マスクの着用、入室時の検温や入室及び退出時の手指や机、椅子等の消毒にご協力をお願いしています。

講座の進め方でも密を防ぐためにプロジェクター無線LANユニットを取り入れて受講生のパソコンの画面をスクリーンに投写して、そばに寄らずにスクリーンで指導することを心がけています。

ご本人のご都合で、途中で1名おやめになり4名で現在も開催中です。



パソコン基礎の指導  
辻野 健治 講師



受講生の皆さん、課題を一生懸命入力しています

今年度の講座は、少人数の上に受講生の皆様がパソコンに慣れていて、スムーズに進行しています。サポーターは、4名で対応しています。教室の利用制限9名を超える時は、1名お休みにしています。

## 2020年 シニアワード入門講座予定

7/ 6～7/27	講師挨拶 受講生及びサポーター自己紹介 パソコン点検・インターネット接続 パソコンの基礎 (4回)
8/ 3	インターネット
8/17～9/ 7	ワードの起動と保存・ワードの基礎 (4回)
9/14	図形でお絵かき 作成と印刷
9/28	地図を入れた案内文 作成と印刷
10/ 5	落款の作成
10/12	表の作成と印刷
10/19～10/26	ぼち袋 作成と印刷及び仕上げ (2回)
11/ 2～11/ 9	年賀状 作成と印刷 (2回)
11/16～12/ 7	卒業制作「オリエント急行の感想記」 作成と印刷 (3回)



## 『シニアワード入門講座』に参加して

コロナ禍のなか、待ちにまった講座が、2か月遅れで開催されました。以前にも募集していたのを知っていましたが、時間の都合上、参加できず今回は恋焦がれての参加でした。ただ、打つだけなら少しは出来るのですが、ちょっとした可愛い絵を付ける事がしたくてもよくわからず、今回参加でき楽しくて、時間があっという間に過ぎていきました。教えてくださる先生方も作っていただいた資料も、とても分かりやすくて最高でした。

林 美智子

## 『シニアワード入門講座』を受講

生活や仕事において、パソコンはとても役に立つ道具のひとつだと思います。離れた所にいる人とメールなどでコミュニケーションを楽しんだり、キーボードでの文字の入力、文書の作成、インターネットのWebページの活用。レッスンの流れにそって基本的な操作や使い方などをひとつずつ丁寧に上手に使いこなすための第一歩を踏み出すことができました。

手際よく作業を進めていただいた講師及びサポーターの方々、心から感謝します。

便利なパソコンを楽しく使えるようになれば幸いです。

高橋 園子



## 『シニアワード入門講座』に入れていただきました

自己流でパソコンをいじっていましたので、文字入力はできましたが、図形を挿入して、年賀はがきやカレンダーを作りたいと思っていました。

講師の皆様の丁寧なご指導のおかげで、毎回楽しく受講して居ります。使ったことのないキーも知ることができました。図形を使って、作品が出来上がり達成感いっぱいです。

有難うございました。

萩原 照子



## 『シニアワード入門講座』に入会して

以前からパソコンに興味がありましたので、迷うことなくこの講座に申し込みました。

少しずつ、自分にパソコンの技術が身につき、作品が完成できた時は、感激でした。

自分のシニア時代を生きていくにあたって、パソコンに限らず不得意とすることを得意に変換できるような“脳トレ”を続けていきたいと思っています。

今後も宜しくお願いします。

千田 由美子



# 介護予防大作戦！ in としま 2020

10月8日に、2020年度「介護予防大作戦 in としま」が、センタースクエアにて開催されました。例年当会から体験教室と舞台発表に多数参加してきましたが、今年は新型コロナウイルス対策で、舞台発表中止となり、会場でビデオ放映することになり、太極拳グループのみ出演しました。実際の会場はパソコングループと折り紙グループの体験教室となりました。

3密対策で事務局から教える時間は3分以内にして下さいとの厳しい要望があり、パソコンは「季節の絵ハガキ」、折り紙は「マスクをつけたウサギ」とそれぞれアイデアを出し合い短時間で完成できる教材を用意しました。

当日は、台風の影響で冷たい雨が降る生憎の天気で皆さんに来ていただけるか心配でしたが、体験者はパソコン54名、折り紙25名で、普段の年と変わらない盛況でホットしました。  
(関川)



コロナ対策で受付にスクリーン



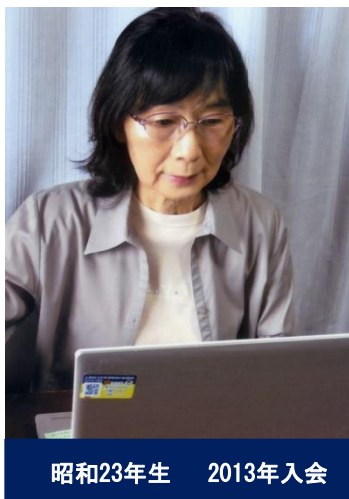
対面やめて、小学校スタイル



例年、太極拳グループは会場で観衆を前に演武してきました。しかし今年は新型コロナウイルス感染症流行により舞台発表は事前に撮影し、映像をスクリーンに放映することになりました。

事前撮影会は8月25日、区民センター8階多目的ホールで行いました。奥行4.8m、横8mの舞台でバックは黒、照明は前方上からです。

静止画を見る限り、バックの黒に演武者の表演服が良く映え見事な演武ですが、動画になったときはどのように映るでしょうか？  
(大森)



昭和23年生 2013年入会

**奥山 邦子さん (パソコン木曜午後)**

以前、マンションの自治会の書記を頼まれた時に、「パソコンができません」とお断りするということがありました。お断りばかりも心苦しいと思っていたところ、広報でパソコン入門講座のことを知り、参加させていただきました。早いもので、七年もお世話になっています。今年、書記の当番になりましたが、お陰様で、困ることなく自治会報等を作成することができております。教室では、復習しながら新しいことも教えていただいております、興味を失うことなく学習しています。マウスが動かせる間は、お世話になれるのかなと思っています。



昭和21年生 2012年入会

**関根 紀子さん (パソコン金曜午後、グラウンドゴルフ、折り紙)**

パソコン入力する経験はほんの少しだけありましたが、パソコンをいろいろ使えるようになりたいと、カルチャースクールのパソコン講座へ通ってみたりしたのですが、先生一人、サポーター一人対応、覚えられずうまくいきませんでした。友達と話していて偶然「パソコン講座に通っている」と聞き、早速元気！ながさきの会に連絡しました。幸運にも講座を受けられることになりました。先生方、沢山のサポーターの方が付いてくださって、同じことを何度も繰り返し聞いても皆さま親切丁寧に教えて下さいました。修了後 金曜午後のクラスへ入れていただき8年になります。

その後、グラウンドゴルフグループと折り紙グループに入れていただき楽しい時間を過ごしています。



昭和14年生 2010年入会

**在家 米子さん (パソコン火曜午前、旅行)**

友達のパソコンで作った、音楽会のプログラムを見て感激！「私もこういうものが作りたい」の一心で入会しました。初めは何もわからず、サポーターさんにはずい分お世話になりました。(夜TELをかけて分からない所を聞いたり) 孫たちも初めは馬鹿にしていたのですが、お絵描きなど出来た時はほめてくれました。知らなかった事が、次々と出来る様になるのが楽しみであり喜びです。

2018年には旅行グループに入会し、リーダーの人間性、統率力の素晴らしさに魅せられ、国内はもちろん、海外迄ついて行っていました。素敵な思い出がたくさん出来ました。

元気！ながさきの会にめぐり逢えて本当に良かったと思います。

## お知らせ

## □ ニュー・イヤー・コンサート

- ▶ 毎年1月にカトリック豊島教会で開催されるノイエ・ハイマート合奏団(丸山団長)のニュー・イヤー・コンサートは、3月に開催する方向で調整しています。  
(今後の新型コロナウイルスの感染状況で変更することがあります。)

## イベント案内

## □ 区民ひろば長崎

- ▶ クリスマスコンサート  
12月12日(土) 13:00～  
「東京マンドリン宮田楽団」による  
マンドリン・コンサート  
予約が必要です。Tel 03-3554-4411

## □ 区民ひろば富士見台

- ▶ 区民ひろば富士見台祭典  
2月6日(土)  
地域の皆さんで交流、作品展示等楽しい一日を過ごしていただくよう企画中

## □ 区民ひろば椎名町

- ▶ 新春の集い  
1月16日(土) 13:30～15:00  
▶ 伝伝ツアー  
2月 6日(土) 13:30～15:00  
▶ 防災の集い  
2月20日(土) 13:30～15:30  
▶ フレイル簡単チェック  
3月 5日(土) 13:30～15:00

スケジュールは新型コロナウイルスの感染状況により変更の可能性があります。事前に各区民ひろばに問合せください。

## 活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所	
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室
	月午後		13:30～15:30	
	火午前	火	10:00～12:00	
	火午後		13:30～15:30	
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30	
	木午後	木	13:30～15:30	
	金午前	金	10:00～12:00	
	金午後		13:30～15:30	
	土午前	土	10:00～12:00	
	木曜サロン	第	休止中	
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町
	24式	第3・4水	13:30～15:30	
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
朗読	第2・4木	10:00～12:00	区民ひろば富士見台	
男の料理	第2木	9:00～12:00	千早地域文化創造館	
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	区民ひろば富士見台	
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館	
スポーツ吹矢	第	休止中		
旅行	土	10:00～12:00	区民ひろば富士見台	
囲碁		休止中		
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室	
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他	

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1木	10:00～12:00	区民ひろば富士見台
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	

長崎シニア活動室 豊島区長崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

**編集後記** 本年は新型コロナウイルス感染症蔓延のため種々制限を受けました。当会の第20回年次総会も書面議決に変更を迫られ、区施設の使用も制限されました。本82号も本来なら8月1日発行の予定でしたが、執筆者への依頼も遅れたことなどから1回分パスし11月1日発行となりました。(大森)

## 元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区長崎2-23-14

TEL: 03(3530)2506 布施川香保利

FAX: 03(3530)2506

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索