

元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。



特集

『元気エイジング』 シリーズ 9

日常生活で脳を鍛える方法

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム

客員研究員 杉山 美香

認知症予防の研究で協力をいただいてから、早いもので9年も経ちます。その中で、元気！ながさきの会の皆様が、地域で高齢者の方々が認知症予防のために活躍する姿を拝見し、認知症予防が地域へ発展する一つのモデルとなっていることをとても嬉しく思います。

昨今の「脳トレ」ブームですが、ブームが来るずっと以前から脳を鍛える生活習慣を実行している「元気！ながさきの会」の皆様へ、再確認の意味をこめて、今回は「日常生活で脳を鍛える方法」を考えてみたいと思います。認知症予防のためには、有酸素運動や筋力トレーニングで身体の生理的状態を良くする、動ける身体を作ることが大切です。さらに、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」といった脳の機能を鍛えていくことで効果が期待できます。下記の内容を参考に、楽しく、長く、脳を鍛える日常生活を今後も続けていってください。



エピソード記憶を鍛える方法

エピソード記憶を鍛える方法は、文字通り、記憶や学習したことを思い出すことをたくさんするという事です。

- 積極的にエピソード記憶を鍛えるには、できるだけメモやレシピに頼らず思い出すことをお勧めします。日頃から、テレビ番組で見た情報や自分の今日のある事柄に関する情報のメモを取っておきます。それを、活用するときや人に伝えるときには、できるだけメモに頼らずに試してみることもよいかも知れません。
- 人との会話の中で、体験にもとづいて話したり、書いたりすることを多くすると、自然にエピソード記憶を使います。

集中力や注意分割力を鍛える方法

注意力の集中力や注意分割力を鍛えるためには、2つのことを同時にやる、てきぱきと作業を

することが有効です。

- できるだけ 2 つのことを同時にすることもよいでしょう。例えば、煮物をしながら、魚を焼くと同時に、洗い物をするというように、2 つのこと、3 つのことを同時進行で行います。
- ふだんの生活の中で何かする際に、いつもよりも時間を短縮するように、てきぱきと作業を行うことが有効です。集中し、てきぱき作業を行う時間を一定時間、決めて行うとよいでしょう。
- テレビ番組や情報番組を見ながら必要な情報のメモをとる
- 人との会話のときにも鍛える方法があります。自分の話をしながら、相手の表情やうなづく仕草などに注意を向ける、相手の話していることを聞き取りながら、自分の言いたいことを考えるなどというように注意の切り替えや注意の分割の機能を使っています。例えば、子どもへの絵本の「読み聞かせ」なども相手も表情や反応を見ながら読むということでの機能を鍛えることができます。

計画力を鍛える方法

日常生活で今まで経験のないことをしようとする、それをどうしたらできるかを考える力、計画力が必要です。例えば、買い物をするとき、どの様な順序でお店を回れば効果的か、旅行をするときに旅先の情報や交通の情報を集めて旅行計画を考えるなどです。

- 独創的な旅程を考えることを楽しみながら実施します。ガイドブックに無いような旅程を話し合いながら作り上げていく、そのことが、必然的に計画力を鍛えることになります。
- 今までに作ったことの無い料理のレシピを作ることも、計画力を鍛える良い方法です。自分の興味のあることで新しいことにチャレンジしてみましょう。

区民ひろばで元気力アップ！！

豊島区地域区民ひろば課長 藤田 力

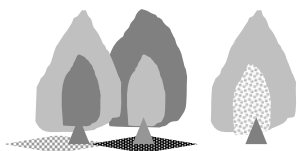
皆さま日頃より地域区民ひろばをご利用いただきありがとうございます。現在 18 小学校区で区民ひろばは開設されています。乳幼児から高齢者まで世代を超えた交流、地域活動の拠点施設として高齢者事業、子育て事業、交流事業など年々充実を図り、約 1 万事業を実施しています。その結果 20 年度は約 56 万人の方々の利用がありました。

中でも高齢者事業は約 3 割を数え、高齢者の憩いや健康維持を目的に体操、シニアエアロビ、カラオケ、囲碁・将棋などがプログラムとしてあります。これまでも「元気！ながさきの会」のご協力により、ひろばでは太極拳の実施や今年は高齢者向け

にパソコン教室を開催する予定と伺っています。毎回大勢の方々の利用があり、高齢者の認知症予防や元気力アップに貢献いただいております。この場をお借りし感謝申し上げます。

さて、今年は区民ひろばが誕生し 4 年目を迎えた節目の年にあたります。これまでのひろばの役割や事業の検証を行い、より良い施設づくりに励み、機能の充実に取り組んでいきたいと考えております。

今後とも地域、各団体の皆さまのご協力、ご支援をいただきながら、地域区民ひろばが親しみ、愛される施設となるように運営してまいりますのでご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



新たな福祉コミュニティづくり



豊島区社会福祉協議会 地域福祉課長 稲葉 穂

社会福祉協議会が、今、最も大事にしている役割の一つに、「区民の皆さまが地域の福祉課題を自らの問題として捉え、解決しようとする行動の側面支援」があります。

介護保険制度や行政の一般施策だけでは、高齢者が住み慣れた地域で生き生きとした日々を送るのは困難な状況にあります。「制度の谷間」のサービスが充実すれば、「子どもから高齢者まで」地域で、誰もが豊かで安心な生活を送れるのではないのでしょうか。

このような中、「元気！ながさきの会」のような自主的な団体の活動は、とても意義があります。皆様の活動にエールを送ると共に敬意を表します。

今、社会福祉協議会は、平成 21 年度よ

り 2 年間のモデル事業「コミュニティソーシャルワーカー配置事業」を行っています。

区民の皆さま誰もが、地域において必要とするサービスを地域で孤立することなく、人とのつながりを持って生活できるよう、地域のネットワークづくりを支援し、新たな支え合いを構築する事業です。対象地域は、中央地域包括支援センター圏域で東池袋や上池袋地区です。2 名のコミュニティソーシャルワーカーが日々精力的に活動を続け、区民の皆さまの温かい支援の下、少しずつ成果が出てきております。

機会がありましたら実績報告をさせて頂き、ご意見を頂戴したいと考えております。



「私だったら、これをはじめようかな」

西部区民事務所長 長戸 明

皆さん、こんにちは。本年 4 月から所長を務めさせていただいています。今年は春から新型インフルエンザの流行、8 月の総選挙、それに続く政権交代とあわただしい年となりました。

西部区民事務所を会場として毎年開かれてきた「西部区民夏まつり」も選挙の投票会場の関係で残念ながら実施できませんでした。来年に期待したいと思います。

「元気！ながさきの会」のホームページをインターネットで拝見しています。活動のメニューが豊富でどれから見ようか、自分が会員だったら何からはじめようかと迷いそうです。私だったら、やはり「パソ

コン」部が気になります。グループが 6 団体もあり、曜日や時間もいろいろで参加しやすいですね。「料理」部も思わずレシピにひかれて開きました。食材の買い物に始まり、材料を切ったり、下ごしらえしたり、煮たり焼いたり、時間加減、おいしそうな盛り付けと、慣れなくて緊張しそうです。

他にもたくさんの趣味活動があります。ほんとうにお隣近所の仲間同士の実のある活動をなさっていることが伝わってきます。

豊島区、いや、東京の地域活動の最先端をいく「元気！ながさきの会」のますますの発展を事務所職員一同応援しています。

フイナーレ・スマイル交流会

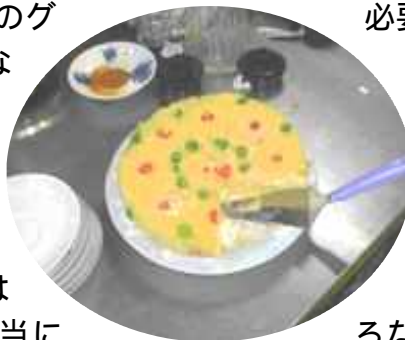
男の料理グループ 村田 明弘

各グループ間の交流と懇親を目的としたスマイル交流会は、会場の都合などにより9月の開催をもって幕を閉じることになりました。この交流会は、七里先生の協力と男の料理グループが裏方となり、隔月ごとに実施してきました。参加して頂いた、各グループの皆さんに心より感謝したいと思います。

元気！ながさきの会には12のグループがありますが、なかなか顔を合わせる機会も少なく、このような企画でもなければグループ間の交流もできない訳ですから、スマイル交流会の果たした役割は大きかっただけに閉幕は本当に残念です。

このスマイル交流会のキーワードは、「ミニ」だったように思います。限られたミニの会場で、パソコングループにはミニポスターを作成して頂いたり、企画のひとつとしてミニバザーを行ったりしました。

会費300円でコーヒーとケーキによる交流会は一応の成果をあげましたが、やは



り、参加者が限定したりマンネリ化は否定できなかったようです。しかし、このスマイル交流会は、私たちにいろいろな教訓をもたらしました。元気！ながさきの会は、現在行っているグループ活動を通じて、その存在意義を豊島区にとどまらず日本全国に発信していますが、これからも、いろいろな企画を創造していく必要性を強く感じました。

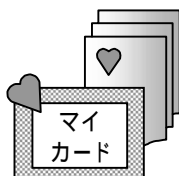
来年は、区内の公園を借りて「元気！ながさきまつり」のようなイベントを企画したら如何でしょうか！各グループごとにおでんや、焼きそばなどいろいろなお店をだして会員とその家族、そして、区内の多くの皆さんと交流を深めていくことで、元気！ながさきの会の存在がさらに深まっていくものと思います。

自宅に閉じこもりがちな高齢者に自立を促すためにも、私たち自身がいま以上に元気でなくてはならないという気持ちを強くもつことにもなります。ぜひ、検討して頂けたらと思います。

手作りに自慢の腕をふるって・・・ 集まった仲間の笑顔が何より嬉しいひとときでした。



パソコン ワード 2007 基礎コースを勉強して



パソコン 月曜午前 市川 房枝

以前より長橋産婦人科の前を通る時に「元気！ながさきの会」の貼り紙は、目にしておりました。

4月よりワードの基礎を教えていただいています。

私は、25年ちかく事務の仕事をしていました。入社当時は、書類のほとんどが手書きで、契約書等は、和文タイプを使用していましたが、ほどなくワープロとなり、マウス使用のワープロ、そしてパソコンと変化しました。

ワープロの頃は、ひらがな入力でしたが、パソコンになってからは、ローマ字入力に変えて、わからないながらも周りの人に教えてもらいながらやってきました。昨年退職祝いに子供達からパソコンをプレゼントされましたが、会社で使用していたのと違うため戸惑っておりました。

そんな時にサポーターの方に誘っていただいたので思い切って申し込みましたが、どんな方たちと勉強するのかなど不安はありました。地元ということもあるのかも知れませんが、あたたかい雰囲気や親切で丁寧な指導にあつという間に打ち解けることができ月曜日を心待ちにするようになりました。

基礎を習ってみて、さまざまな機能をつかえばこんなに早く、楽しくできるのだと嬉しくなりました。暑中見舞ハガキもパソコンで作成して出すことができ、今から年賀状を楽しみにしています。

あと数回で基礎コースは終了ですが、サポーターの皆様には、大変お世話になりとても感謝しています。ありがとうございました。



ミュージック・レク



ミュージック・レク 川越 恒雄

長崎小学校の校門を入ると ピアノの音と共に懐かしい子供の頃の小学唱歌茶つみや、夕焼け小焼けの歌が聞こえてきます。音楽室に入ると曲が変わって、ピアノを囲んで10数人の男女が楽器と衣装をそれぞれ身につけ、手ぶり身ぶりもよろしく寸劇湯島の白梅「湯島通れば思い出す忘れられよか筒井筒」とパフォーマンスを歌います。これがミュージック・レク

歌の教室の練習風景です。ピアノの他に手話や寸劇衣装も含め、トーンチャイム、笛、太鼓、打楽器、小鳥やカエルの鳴き声の器具も使います。この様にしてグループは昔の懐かしい歌、思い出に残る青春の歌、今の歌（小学校唱歌、流行歌、フォーク、ポップス、クラシック、）などメンバーグループからのリクエストに応じて歌います。あの時はこんな楽しい事があった、辛

かった、戦争があった、幸せだった、(歌は世につれ世は歌につれ)と申します。閑吟集では(思い出すとは 忘るるか、思いさすや 忘れねば)と歌う境地です。この様に歌の感じをエピソードを込めて腹の底から楽しく合唱することが各人のコミュニケーションとなり健康と介護予防に役立つものと思います。今まで歌った曲は次の通りです。「ふるさと、茶つみ、大きな古時計、上を向いてあるこう、てまり唄、りんごの歌、富士山、夕焼け小焼け、

お正月、いろはの唄、水師営の会見、湯島の白梅、金色夜叉、黒田節、越天楽、北国の春、二人の世界、花咲じじい、千の風になって、東京ラブソデイ、etc」この様に歌を歌う毎に驚き、感動、喜び、を与えてくれます。どうか大勢の人の参加合唱を希望します。

歌の指導とピアノは仲里潔子先生。場所は長崎小学校第二音楽室。毎月1回午後開催されます。



ワード基礎講座を私たちの手で

パソコングループ 伊藤 紀世



認知症予防事業がこの長崎地区で始まって10年目に入っています。パソコンも、ワード、エクセル、インターネット、ホームページ、デジタルカメラと一通り学ぶと、どうやって継続していったらよいかと悩みました。仲間との交流、学ぶ楽しさをひとりでも多くの人に参加いただきたいとワードの入門講座を始めました。

今まで、入門講座は8回コース、講師をお願いして、会員がサポーターを務める形でやって来たわけですが、現在まで6クラスに増え、事務所もいっぱいになって、これ以上クラスを増やすことができなくなりました。そこで、永年の念願である、会員がファシリテーター(支援者)となって一緒に学ぶ形式で半年コースの講座を思い切って今年開設しました。半年後は希望のグループに参加して、そのグループの先輩たちに教を請いながら、興味のあることを継続して深めていただくことにしました。幸いファシリテーター養成を指導して下さる先生が見つかり、呼びかけに応じてチャレンジしてくれた人たちで、教材選び、教案の作り方、プロジェクターを使つての原稿の作り方、話し方、注意事項、配布資料と半年かけて準備しました。

そして、半年の講座を終えて、教わる方にも(素人の老人に大丈夫?)、教える方にも

(出来るかしら)の不安がありました。実り多き半年でした。教材を練り直して、新しいチャレンジャーに呼び掛けて、来年度に備えられたらと思っています。一歩前進、皆さんに感謝、感謝です。

現在パソコングループは、自分たちの勉強のコースの他に、地域貢献事業として、仲間をふやす入門講座、情報提供としての広報誌レイアウト、ホームページや、会の事業の健康セミナーや講演会のポスター等々を行っています。



グラウンドゴルフをする人は 何故元気なのでしょう

私が初めてグラウンドゴルフに接したのは平成21年2月でした。寒い日にもかかわらず、旧長崎中学校庭に元気！ながさきの会の会員が賑やかに、元気にプレーしていました。さっそくクラブとボールを拝借し体験プレーしました。ゴルフとも違う楽しさ、気楽さがありました。80歳を越

えた方が何人もプレーしていました。なかには92歳という方もいました。何故グラウンドゴルフをする人はこんなに元気で明るいのだろうと思いました。それから3年後の今年、このグループの暑気払いの日にアンケートさせてもらいました。

広報担当 大森 弘雄

アンケート

1 あなたは何歳ですか

50歳代 60歳代(2名) 70歳代(8名) 80歳代(3名) 記入なし(1名)

2 あなたはどんなきっかけでグラウンドゴルフを始めましたか(複数回答 可)

イ)プレーする人を見て面白そうだったから(3名) ロ)ゴルフに代わるものを探していたから(3名)
ハ)広いところでプレーできるから(6名) ニ)あまり激しい運動ではないから(3名)
ホ)友人に誘われて(6名) ヘ)その他(豊島区広報を見て 1名)

3 あなたはグラウンドゴルフを始めてから何年になりますか

イ)1年未満 ロ)1年~3年(6名) ハ)4年~6年(1名) ニ)7年~10年(1名)
ホ)10年以上(5名) ヘ)記入なし(1名)

4 あなたは1ヶ月何回グラウンドゴルフをしますか

イ)1回(2名) ロ)2回~4回(5名) ハ)5回~7回(1名) ニ)8回~10回(3名)
ホ)10回以上(3名)

5 あなたは1日に何ラウンドしますか

イ)1~2ラウンド(1名) ロ)3~4ラウンド(6名) ハ)5~6ラウンド(5名)
ニ)7ラウンド以上(2名)

6 何がグラウンドゴルフに熱中させるのですか(複数回答 可)

イ)歩くこと(8名) ロ)ボールをホールポストに入れる快感(7名) ハ)集中力を養えるから(2名)
ニ)仲間とおしゃべりができるから(8名) ホ)その他(暑くても寒くてもよく明るい運動だから)

7 あなたはグラウンドゴルフ以外にどんな趣味をお持ちですか(複数回答 可)

水泳(3名) 朗読(2名) カラオケ(2名) ゲートボール(2名) マージャン ソバ打ち 料理
気功 水彩画 シニアエアロビ 脳トレ フラダンス ダイビング 自彊術 卓球

浦安市介護予防リーダー養成講座の体験実習受け入れ

東京都健康長寿医療センター（旧都老研）が浦安市で6月より講座を開き、理論が終わり、体験実習のため当会を訪問された。第1回（9/29）は太極拳に飯塚様（第1回の養成講座卒業生）と都老研の竹本様、5名の受講生、第2回（10/2）フィットネスに浦安市職員と都老研の光武様、受講生2名、第3回（10/6）太極拳に浦安市職員と都老研の光武様、受講生6名、園芸に浦安市職員、都老研の竹本様、受講生5名の多数が参加されました。

受講生から“ 趣味的な活動にとどまらず、会の理念があることを知った ” “ 元気な高齢者にビックリ ” 等、体験の感想が述べられました。浦安市の介護予防に対する熱意と遠いところを参加された受講生に敬意を表します。

(文責 伊藤 登)



第一回(九月二十九日)、第三回(十月六日)には「ひろば富士見台」での太極拳グループに来訪されました。

活動日時及び場所

グループ名	曜日	時間	会場
フィットネス	月	10:00~11:00	長崎第3集会室
議事運営会議	第1月	10:00~12:00	巢鴨信金会議室
太極拳	火	13:30~15:30	ひろば富士見台
園芸		13:30~16:00	フラワー公園
パソコン(火午前)		9:30~13:00	旧千川小学校
パソコン(火夜)		17:30~19:30	長崎第3集会室
世話人会	第1水	10:00~12:00	巢鴨信金集会室
運営委員会	第2水	10:00~12:00	巢鴨信金集会室
折り紙	第3・4水	10:00~12:00	ひろば富士見台
囲碁	土	13:00~16:00	長崎小学校
朗読	第2・4木	10:00~12:00	ひろば富士見台
スマイル交流会	奇数月 第3日	14:00~16:00	未定
パソコン(木午後)	木	13:00~16:00	旧千川小学校
パソコン(木夜)		17:30~19:30	長崎第3集会室
パソコン(金午前)	金	9:30~13:00	旧千川小学校
フィットネス		13:30~17:00	長崎第3集会室
パソコン(金午後)		13:00~16:00	旧千川小学校
旅行	土	10:00~12:00	長崎1 21-7
男の料理	第2土	9:00~13:00	千早地域文化創造館
料理		13:00~15:00	千早地域文化創造館
パソコン(土)	土	14:00~16:00	旧千川小学校
パソコン(HP)	土不定期	15:00~17:00	旧千川小学校
ミュージックレクリエーション	土不定期	14:00~16:00	長小音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	旧長崎中学

長崎第3区民集会室 豊島区长崎 2-27-18
 区民ひろば富士見台 // 南長崎 1-6-1
 千早フラワー公園 // 千早 1-8-1
 長崎小学校 // 長崎 2-6-3
 旧長崎中学校 // 南長崎 4-13-22
 旧千川小学校 // 要町 3-54-16
 巢鴨信用金庫 // 長崎 1-20-8
 千早地域文化創造館 // 千早 2-35-12

事務局改築のため下記に変更になりました

171-0051
 豊島区长崎 3-4-16 藤井昇三方
元気！ながさきの会
連絡先

TEL : (3565) 5321 伊藤
 FAX : (3565) 5322
 MAIL : sptq7yd9@canvas.ocn.ne.jp
 URL : http://www.nagasaki.Web6.jp/