

！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。



# 『元気エイジング』 シーズ 10

## 介護予防のまちづくり



東京都健康長寿医療センター 介護予防緊急対策室

研究員 竹本 博行

わが国は、生活環境の改善や医学の進歩により、世界有数の長寿国となりました。しかし、人口の急速な高齢化は、いくつかの留意すべき問題をもたらしたのも事実です。たとえば、核家族化が進む中で、高齢単身世帯や高齢夫婦世帯が増えました。このような家族形態や家族機能変化から、「老老介護」「認認介護」などの言葉が示すような家庭の介護問題が深刻化し、更なる介護の社会化は避けることのできない問題となってきています。

私たちは、住み慣れた地域で高齢期をいかに健康に暮らすことができるか、一人ひとりが要介護にならないための予防—介護予防について考える必要があります。

これまで、死亡の原因にあげられる、がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病の予防には十分に注意してきたと思います。しかし、私たちの次の目標は、できるだけ元気に長生きすることだと思います。つまり、できるだけ健康寿命（認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸を図ることが大切です。介護が必要となる原因の約 50%以上は、高齢による衰弱、転倒、骨折、関節疾患、認知症など、病気とは呼びにくい「老年症候群」が占めています。老年症候群とは、年をとることによってすべての人に現れる老化現象のうち、日常生活に大きな影響を与えるものです。

年齢を重ねるうちに、「もう今さら・・・」「年のせいだから仕方ない・・・」なんて、あきらめてしまいがちです。老年症候群は、加齢にともなう生活上の心身機能の不具合、つまり、「年のせい」といって使わないために機能が衰えることによって引き起こされています。

しかし、このような知識を理解していても、介護予防を実現するためには、日々の高齢者自身の積極的な活動への参加が求められます。そのため高齢者の意欲を引き出すことができる地域づくりを進める必要があるのです。

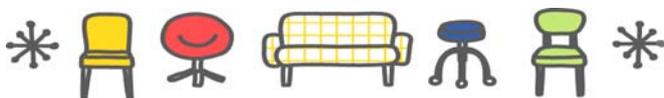


東京都の介護予防評価支援事業の報告書によると、東京都内自治体では、一般の高齢者に対する介護予防の講座などの普及啓発の実施回数は、増加しているものの参加者数が減少しているのに対し、介護予防のボランティア育成や地域活動組織への支援・協力は、実施回数と参加者数とも増加しています。



つまり、自治体でおこなう一般高齢者施策が単に住民に対する介護予防にたいする啓発から、実践的な住民組織の育成へ移ってきたことが伺えます。しかし、介護予防に資する活動をおこなっているボランティアや地域活動組織との連携が不十分であると感じている自治体が多く、介護予防のための地域づくりの今後の課題でしょう。

このような中で、介護予防の地域づくりとして、元気！ながさきの会の「介護予防大作戦 in としま」のような取り組みは、ひとつの連携のモデルとして期待されるものです。行政と地域住民が一つになり、地域高齢者の介護予防活動への参加がより促進されることを願います。



## 長寿と芸術



豊島区文化商工部 部長

東澤 昭

葛飾北斎、横山大観、パブロ・ピカソ、グランマ・モーゼス、小倉遊亀、片岡球子、中川一政、熊谷守一、森田茂・・・。

これらの人々に何か共通するもののあることに気づかれたでしょうか。そう、その誰もが、90歳あるいは100歳を超えてなお現役として作品を創り続けた錚々たる芸術家の皆さんなのです。

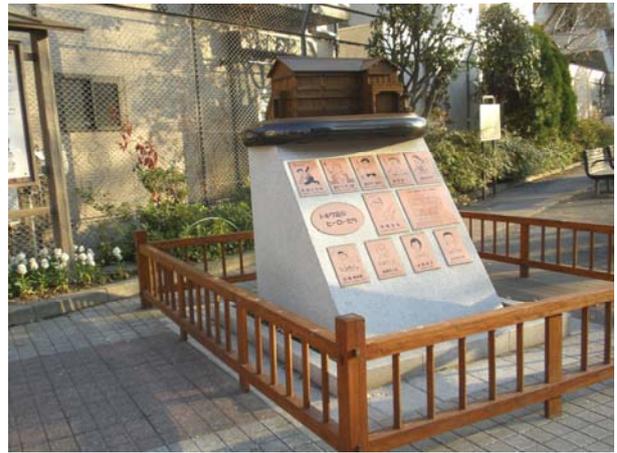
《芸術家》というとなんとなく夭折した早熟の天才というイメージがありますが、意外なことに実に多くの芸術家が長寿で、それも最晩年に至るまで創作活動にいそしんだという事実には驚かされます。絵筆を動かし、粘土を捏ねながら、常に観察を怠らず、記憶し、頭の中で色や形を組み合わせる新たな様式を生み出すという作業が、いつまでも健康で若々しい脳や身体を保つ秘訣なのかも知れません。

なかでも興味深いのがグランマ・モーゼスです。彼女は忙しい農民の妻として働きながら10人の子どもを産み、本格的に絵を描き始めたのは75歳、初めて個展を開いたのはなんと80歳の時でした。以来、101歳で亡くなるまで現役の作家として絵を描き続けたのです。アメリカ東部農村の日常や自然を描いたその素朴な絵は、今も世界中の人々に愛されています。

こうした事例は、日々の生活において何よりも好奇心を失わずに生き生きと暮らすことの大切さを教えてくれるようです。同時に、夢をかなえること、挑戦することに年齢の壁などないことも教えています。

新しい年を迎え、「元気！ながさきの会」の皆様の活動がさらに活発に飛躍することを心から願っております。





## まちの魅力と誇り



としま未来文化財団

大沼 映雄

あけましておめでとうございます。

区内の各地域では歴史と文化による「まちの魅力づくり」を進めようと、地域の方々によりさまざまな取組みがなされています。

私の住む駒込では、オール駒込で「地域の魅力アップ」を考えようと地域の18団体で「協議会」を結成しました。テーマは、「ソメイヨシノ」桜です。「ソメイヨシノ」は、かつて一大園芸センターであった駒込（染井）地区の植木職人が、品種改良の末、幕末に生み出し全世界に普及させた桜です。

また、駒込地域文化創造館では、以前駒込に居住しており、少年雑誌の挿絵や口絵等で昭和の子供たちに夢と希望を与えたという画家の『小松崎茂氏の作品展』を「協議会」主催で開催しています。3月まで開催中。

また、巣鴨や大塚、池袋本町、雑司ヶ谷等でも目を見張る活動があります。

そして、長崎地区でも、昨年、全国から注目されるような事業が開催されました。テーマは「トキワ荘」です。

長年の地域の方々の活動がここに来て、大いに注目され、春には南長崎花咲公園に「トキワ荘の記念碑」が完成し、除幕式には各方面からもたくさん関係者の方々がお集まりになりました。秋には郷土資料館と区民ひろば富士見台を会場にした「トキワ荘のヒーローたち」展が盛大に開催されました。今や漫画やアニメは、我が国のみならず全世界から注目の的ですが。

しかし、長崎地区には、まだまだ郷土の歴史文化といわれるものがたくさんあります。

「長崎神社の獅子舞」「伝統工芸」「アトリエ村の美術家たち」「横山光輝氏や山手樹一郎氏」などなど……。また「元気！ながさきの会」をはじめ、地域の人々による文化活動も盛んです。

一昨年に、西部区民事務所跡に計画していた文化拠点施設に併せて、長崎地区の魅力づくりのため、「長崎街歩き：フィールドミュージアム」「地域学ゼミナール」「長崎街並み環境クラブ」「新池袋モンパルナス：インスタレーション展」等のアクションプランを区に提案しましたが、事業計画の2年延期に伴いそのままとなってしまいました。

まちの魅力と誇りは、地域の人々自身によって創り出されるものです。「元気！ながさきの会」の皆さんの活動に期待します。



# 10年目の「元気！ながさきの会」

元気！ながさきの会 相談役 足助 勝

新年明けましておめでとうございます。毎年同じ祝いを言交す歳になった健康の有難さを思います。

平成も22年を数え本年は当会が「元気！ながさきの会」として発足し活動を始めて10年目を迎え意義ある年になりました。高齢化の進むなか平成12年に東京都健康長寿医療センター（東京都老人総合研究所）、豊島区の共同指導により長崎地区を重点に「痴呆予防」を目的とした運動を始め、その後「認知症予防」と呼び名が改められ、一段と運動も活発化すると共に自主性を高め各種事業にも参加して会の理念である社会奉仕にも努めて参りました。

人は誰でも健康を望みながら果たしてこれに相応した生活をしているのでしょうか。当会はこの9年に学んだ体験と実績に基づき、運動・趣味など12グループを立ち上げ各方面に活動の場を広げて同好の集まりを求め成果を挙げてきました。

これからも進む高齢化社会に対して何が出来るか、当会発祥の地、長崎2丁目の長崎第三区民集会室を中心に区の支援による各所施設を有効使用して地域社会との交流を深め活力ある体制を以って最終目的である「要介護ゼロ」を目指し、会員一致して10年目の道を開いていく所存です。

## 我らがパソコンの仲間

パソコン木曜夜グループ

吉原 儀夫



木曜夜のパソコンクラブの会員は、昼間勤務している為、昼間はパソコンに触れる時間が取れません。週1回の17:30～19:30までの講習会に日頃のストレスの解消や、認知症予防の為にサポーターさんを中心に皆さん楽しく指を動かしています。

（指を動かすことは脳の活性化・認知症予防）になるそうです。

今回はサポーターさんより頂いた「HALLOWEEN」の資料を見て、皆さんそれぞれ

の個性を出し作品に挑戦しています。

カボチャがうまく出来ない・ストローはどうやるの？・飴玉がうまく出来ないなどお互いの助言をもとめながらも和気藹々と過ごしています。

パソコンは他人のように上手くやろうと思わないで、自分らしく失敗しながらも楽しく勉強しています。



# パソコンで実践人生の「かきくけこ」



パソコン金曜日午前グループ

辻野 健治

5. 6年前に、「人生のかきくけこ」というのを聞いた。今思い出そうとしても、「こ」は“恋心”しか思い出せない。こういう言葉は広辞苑には載っていないし、図書館で探すにも苦勞する。こんなときに助けてくれるのが「パソコン」。インターネットで調べてみたらたくさん「かきくけこ」が出てきた。一般的には感動、興味、工夫、健康、恋心のようなものであるが、人それぞれにいろんな「かきくけこ」がある。ならばと「パソコンのかきくけこ」を考えてみた。

**感動**——自分の考えていた作品ができた時、知りたかった情報が得られた時、こんな小さいなことでも感動がわき、全身喜びに満ち溢れ、自然と笑みが浮かぶ。これが体の免疫力をたかめるようだ。

**興味**——あんな小さな箱に何が入っているのか、なぜこんなことができるのか、新商品ではどんなことができるのか・・・興味は尽きない。興味があるからそれに知ったときに感動する。

**工夫**——上手に使うには工夫が必要。工夫が脳を活性化させる。

**検索**——パソコンの普及と同時に広まったインターネット網。これで欲しい情報が居ながらにして手に入るが、それを可能にしたのが検索技術。おかげで世の中とっても便利になった。退化する記憶力を補ってくれる最も頼れる機能だ。これだけでもパソコンをやる価値が十分にある。

**根気**——「パソコンの気心」が知れるまでは根気よく、忍耐強く付き合うことが大切。パソコンが忍耐力を養ってくれる。

最後にもう一度「か」に戻ろう。パソコンに触れる機会を作っていただいた元気！ながさきの創始者の方々、毎回興味深い教材を作ってくれるサポーター、それにいつも楽しくにぎやかに、助け舟を出し合って問題を解決してくれる金曜日の仲間に**感謝、感謝**。



## 折り紙の会

折り紙グループ

最上 恵美子



以前に和紙の人形作りに携わっていた事があり、近くで紙で、人形や小物を作ったりする集まりがないかと、常々思っておりましたところ、長崎小学校の前を通りましたら、「折り紙の会」と云う貼り紙が掲示されておりました。

それが「元気！ながさきの会」の一グループでした。

ことし3月から始まり、永井先生を始め、皆様のご指導を頂きながら、はや12月になります。部員の方も10名となり、

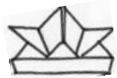
折り紙をされる先生の手元を見ながら皆さん一生懸命折っておられます。



この頃は月に一度、アトリエ村の皆様在所へ折り紙を教えに行ったり（コマ・人形・サンタクロース・etc・・・）とても喜ばれて頂いております。

長崎小学校の展覧会に、生徒さん達の作品と共に体育館のコーナーに折り紙の会の作品（おぼつかない手で折り上げた作品でしたが）を展示させて頂いたり、「区民ひろば 富士見台」の文化祭に展示させて頂いたり、皆様に見て頂ける、喜んで頂けると云う事で励みになり、そして元気を頂き嬉しく思い、頑張っております。

折り紙は簡単そうに思われがちですが、なかなか、目で見て覚えて、そして指先で折っていく、結構、難しいものです。



でも、折り紙は頭の体操にも



なり、指先の運動にもなる。これも又、元気！の源になるのではないかと考えております。皆様も是非どうぞお仲間になりませんか・・・。



## わたしの太極拳

太極拳グループ

矢嶋 璋子

お友達に誘われ、軽い運動で続けられるかな？と思い太極拳グループに入りました。その後、元気！ながさきの会の体力測定に参加しましたが、皆さんお元気で、自分も元気のつもりでしたが、多分私よりもお年が上の方が、私も少し格好良くと思って気張ったのに、それ以上に元気なのは参りました。

太極拳のクラスでは、皆さんがやさしく迎えてくださり、初めての私をおだてにおだてて、4月に入ったばかりなのに11月の交流演武大会に参加することになりました。恐いもの知らずで、中に混じっていればよいと思いましたが、多分見学している方はピンポイントで間違っただけにいる私を見つけられたのではと赤面の至りでした。

大会に参加して、終わってからはとても楽しくなりました。このクラスは皆さん和やかなのでこれからも続けて行きたいと思っています。皆さん宜しくお願いします。



右は当日に演武中の姿で、赤面の至りです  
左は十一月に参加した大会旗です



# 料理は認知症予防の王道



女性の料理 男の料理グループ インストラクター

七里 永子

女性の料理のサポーターに携わったのは平成13年の6月からである。それ以前はパソコンの方のお手伝いという形で入りしていました。矢富先生の料理のサポーターがないのでということで、ではみなさんの記録を残す位の事で携わってきました。それがこのたびの事務所の引っ越しで調理室がなくなり千早の地域創造館までとなると通うのが大変ということで一次休会という形になってしまいました。誠に残念なことです。

女性の料理では皆さん何十年も台所で培ってきた実力を発揮され、だしはもちろん昆布から取るというように、手作りできるものはすべて作られるような方たちばかりで、私としても大いに勉強させていただきました。自分たちでいろいろ考えて、これはこうしてみたらどうかな、等という具合に頭を使って、皆が知恵を出し合い作る。まさに文殊の知恵でした。エピソード記憶全開です。そういう意味では、会員のみなさんは積極的に考えて作るのを私はただまとめるだけで大変楽でした。

さて、それにひきかえ男の料理は献立から考えるので、私の方が頭を使っている。2人家族であるということを前提とすると、色々な野菜を使って栄養のバランスをと

思っても食材を無駄にしてしまうので、食材は2-3種類位で作ることになる。その分、品数を多くすると、なってしまう。そして簡単に作れて、意外性のあるもの。時にはこだわりがあって夢があり楽しいものを、と心がけている。しかし皆様は男子厨房に入らず時代の生き残りの方たちですから、まず包丁と食材に慣れる。そして肩肘を張らずにどう組み合わせたらおいしいかを考えられる時期に入ってきたのではないかと思う。食べられればいい時代から、いざとなったら作れるぞ！という自信が持てるだけでも良いと思っています。料理って結構科学に近い所もあるのでなかなか面白いですよ。



又、文明の利器(レンジ等)や出来合いの半調理品・冷凍食品などもっと利用すると時間も短縮できるので慣れてほしいと思っています。もともと手抜き大好き人間の私のことですから、使えるものを駆使して楽しんでみましょう。

さて、台所に立つことから最後のかたづけまでが料理の範疇なのでそれを心して“Let's Try”ですよ、殿方のみなさま。

## シニアの皆様 パソコンを楽しみませんか

入会条件 60歳以上の男女(ローマ字の分かる方)  
開始 平成22年4月5日(月) 午前10時

授業は毎週 月曜日になります

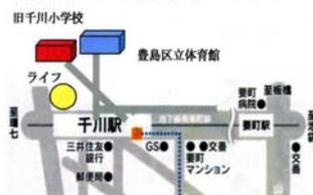
- ・ワード2007 基礎コース 午前10時～12時
  - ・ワード2003 基礎コース 午後1時30分～3時30分
- 各コースともノートパソコン持参可、会にデスクトップ有り

人数 各5名位(先着順)  
※60歳以上の男女(ローマ字のわかる方)

費用 月額 2000円(傷害保険・テキスト代含む)

場所 元気！ながさきの会 (豊島区要町3-54-16)  
旧千川小学校2Fパソコン室

申込先 福島(3959) 0781 午後6時～10時まで



(認知症にならない健康な街づくり事業)  
元気！ながさきの会

# 好評だった「先進事例から学ぶシンポジウム」



NPO認知症予防サポートセンター主催による「地域で続ける認知症予防“自主活動を成功させるコツ！”」というテーマで講演とシンポジウムが昨年11月12日、新宿文化センター小ホールで開かれました。基調講演「なぜ今、自主活動が必要なのか」で東京都健康長寿医療センター 杉山美香先生。シンポジウム「地域で続ける認知症予防のコツ」は座長 同医療センター 宇良千秋先生、コメンテーター 同医療センター 矢富直美先生、シンポジストには当会からも伊藤登副代表が参加して行われました。同時に行われたアンケートの集計結果が同NPOから送られてきました。それによりますと、参加者138名、アンケート回収は78名ですが、スタッフ、展示関係者が50名近くいたので回収率としては高いようです。

1. 所属 : 自治体32名 事業者13名 一般32名
2. 住居もしくは所属の地域 : 都内26名 都下13名 都外38名
3. シンポジウムへの参加は役に立つか : とても役に立った51名  
まあまあ役に立った25名 わからない0名
4. 何が良かったか : 講演46名(59%) パネル展示40名(51%)  
映像による事例紹介40名(51%) シンポジウム56名(72%)

他にも自由記入欄には、参加して良かったという満足の声が多く、シンポジストの話を聞いて良かったというものもありました。

当会からも当日、活動の状況などを示したパネル展示や広報誌の配布を行いました。  
(広報担当)

## 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	
パソコン(土)	土	14:00~17:30	旧千川小学校
パソコン(HP)	土不定期	14:00~17:30	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 豊島区長崎 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

## 移転しました

171-0051  
 豊島区長崎 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://genki-nagasaki.web6.jp/