

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おります。

特集

元気の源 シーズ 2

SNSを活用して元気づくりを支援しよう！



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 非常勤研究員 宮前 史子

皆さんは、SNS (ソーシャル・ネットワーク・サービス) を活用されていますか？

目次	頁
SNS を活用して元気づくりを支援しよう！	1
あなたも『ゲートキーパー』になりませんか	2
元気！ながさきの会の方々と共に長崎小学校ふれあい給食会	3
楽しかったパソコン基礎講座を振り返って	4
「男の料理教室」の楽しみ 宮古諸島5島めぐり3日間の旅をして	5
文化創造都市推進シンポジウムに参加して	6
先達に学ぶ(3)	7
お知らせ 新刊紹介 活動場所一覧 編集後記	8

SNS なんて知らないよ、とおっしゃる方、「twitter (ツイッター)」や「face book (フェイスブック)」という名前なら聞いたことはありませんか。

SNS とは、友人・知人間のコミュニケーションや趣味、出身校といったつながりを通じて新たな人間関係を構築する場を提供する、インターネット上の会員制のサービスのことを指します。総務省の平成24年度白書によると、face book の利用者は1400万人、twitter は1490万人と報告されています。今ではインターネット上の「社会」として現実社会への影響力も増

ってきています。

健康づくりの観点からも SNS は可能性

を秘めています。あるメーカーの体重計はインターネットにつながることができ、日々の自分の体重が Twitter に自動的につぶやかれます。その「つぶやき」を目にした自分のフォロワー (友人たち) から「ずいぶん痩せたね~(^_^)」などコメントをもらい、やる気を保つことができるわけです。

このようなことを書くと、「うーん、若い人の文化よね~」と思う読者の皆さんも多いのでは。筆者は、SNS が大流行する少し前の2008年にSNSを利用した中高年向けウォーキングサイトを運営しました。インターネット文化との親和性が低い中高年の方たちが健康づくりのために SNS を利用する際、ウォーキングの習慣化を促進するためには、どのように運営したらよいかを明らかにしたかったからです。

事前の調査で、会員たちをインターネットのサイト上に集めても、自分のために記録や日記はつけますが、よく知らない他人とは積極的に関わろうとせず、だんだんサイト利用自体も尻つぼみになっていくということが問題になっていました。

そこでこの研究では、サイトに積極的に他の会員たちに話しかけたり励ましたりす

サイトを観察していると、サクラの発言につられて、会員自身も積極的に発言するようになっていきました。

さらに仲間づくりを促進するために、サクラがイベントを計画してサイト上で参加者を募り、実際に歩きに出かけるという介入を行いました。パソコンの電源を切って現実世界で集まって会う「オフ会」を開催したわけです。するとその後のサイトのコミュニケーションの量は2倍以上に増えました。また、会員からは「まるで旧知の友達に会ったようだ」という感想が聞かれました。事前にサイト上でお互いのことが何となくわかっていたため、初対面同士でも急速に信頼関係が作られたようです。

インターネットに慣れていない中高年であっても、少し支援してくれる人がいれば、サイトを利用したり仲間を作ったりすることができるということ、そして現実世界で顔を合わせることにより、より強い仲間との結びつきが作られるということがこの研究でわかりました。

今回紹介した話は主として健康づくりに関することですが、元気！ながさきの会がこれまで行ってきた認知症予防を通じた地域活動にも応用できることかと思えます。新しい技術を取り入れながら、変わらぬ人と人とのつながりの温かさをもって、今後も元気！ながさきの会がますます発展していくことを期待しております。



「あなたも『ゲートキーパー』になりませんか」

池袋保健所健康推進課長 兼
長崎健康相談所長 田中敦子

3月には国の定めた「自殺対策強化月間」でした。1998年に全国の自殺者数が急増し3万人を超えてその後も高い水準が続き、自殺対策は国を挙げて取り組むべき課題となっています。

昨年改定された国の「自殺総合対策大綱」において、自殺は「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」であるとされています。失業や借金といった経済・生活問題、うつ病等の健康問題、家庭問題など、自殺の背景には様々な要因があります。それらが複合的に連鎖していった末に自殺に追い込まれてしまうのを、どこかでその連鎖を断ち切って自殺を防ぐことが求められています。

豊島区においても、2011年1月にセーフコミュニティの重点テーマの一つとして「自殺うつ病予防対策委員会」を立ち上げ、取り組みを進めています。その一つが「ゲ

ートキーパー」の養成です。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。これまで民生児童委員さん、理美容店や薬局の方などにゲートキーパー養成講習を受けていただいておりますが、特別な資格は必要ありません。講習を受けてみたいという方がおられましたら、出前講座も可能ですので池袋保健所健康推進課精神保健担当にご相談ください。また、講習を受けなくても、身近な人、例えば家族が悩んでいるのに気づき、話を聞き、その悩みの解決につながるような相談窓口や専門機関と一緒に相談に行くことができれば、それはゲートキーパーの役割を行ったと言えます。周りの人に関心を持ち、声をかけ、ちょっとしたおせっかいは焼くといった、人と人とのつながりが地域で広がり、自殺予防につながっていくことを願っています。

元気！ながさきの会の方々と共に

長崎小学校 副校長 吉藤 博和

私が長崎小学校に副校長として着任したのは、平成 21 年 9 月でした。

初めての豊島区、また、中途の昇任ということで、正に右も左も分からない状態でのスタートでした。

そんな時、元気！ながさきの会の藤井様が、「副校長！今時間はありますか？」と正に元気！な声で、毎週の様を訪ねてきては、「あそこの学級園はこういう風に片付けた方がいいな。」「球根を植えるのを手伝うから、計画してほしい。」「補助金がもらえるからこれを東京都に申請した方がいい。」等、様々なアドバイスをしてくださいました。

それまで学校の角には大きな木が植えてあり、薄暗かったのですが、木を伐採して花壇に変え、校内で眠っていたプランター

も歩道に移し、学校正門からの歩道は花が咲く憩いの場に生き返らせることができ、藤井様にも「あそこはとていい！学校が明るくなった！」とお褒めの言葉をいただきました。

また、着任当時、暗礁に乗り上げていた子どもスキップや校庭芝生化の問題についても、元気！ながさきの会の方々から全面的なサポートをいただき、無事に解決し、完成を迎えることができました。

また、ふれあい給食を始め、子どもたちの学習へのご協力も感謝しております。お陰様で、平成 25 年度、長崎小学校は 52 名の新入生を迎え、18 年ぶりの 2 学級といううれしいスタートを切ることができました。これからもがんばっていきますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。



長崎小学校ふれあい給食会

太極拳グループ 立花 剛

2 月 19 日太極拳グループ 14 名 (含む今川先生) が長崎小学校 3 年生の給食会に招待されました。給食会の前に体育館で 3 年生徒との交流会が行われ、生徒達は全員で「ソーラン節」を、また私達は「太極功夫扇」を披露しました。生徒達が小さな体でリズムカルに力一杯演技す

る姿はとても微笑ましかったです。

交流会の一環として生徒達に太極拳を教える機会が有りましたが、扇を開く演技も直に覚え、上手に開ける様になりました。やはり若い子供は上達が速いと感心しました。今回の交流会で太極拳に魅力を感じてくれた生徒もおり、次の給食

会で今川先生の席に太極功夫扇を習いた
いの相談しに来た生徒もいたそうです。

給食会は小学校のランチルームに移動
して行いました。5台の大テーブルを均等
に分かれて座りました。メニューは生徒
達と同じで白米、牛乳等でとても美味し
く頂きました。私は自分の小学時代の給
食状況を思い浮べてしまいました。

あのころは進駐軍からの配給でパン、
脱脂ミルクが主メニューだったので、そ
の差が大きくて55年の歳月を感じました。

食事後はテーブル毎で「しりとりゲーム」
等で遊び午後の授業開始チャイムまで楽
しく過ごしました。また最後の挨拶で生
徒代表者が交流会で覚えた「抱拳礼」(太
極拳での挨拶の手法)を早速使って私達
にお礼の言葉を述べるころは憎い配慮
でとても嬉しかったです。全体的には私
達が生徒達に遊んで頂いた感じで、小学3
年生に若返った気持ちが持てて楽しい
「ふれあい」となりました。



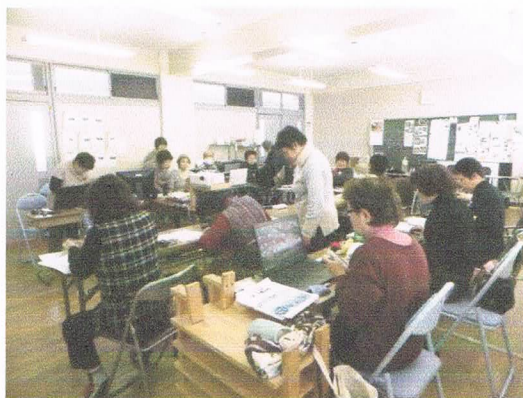
楽しかったパソコン基礎講座を振り返って

パソコン金午前グループ 西宮 順子

パソコンの「筆ぐるめ」で、私が一度
だけ年賀状を作った
話からパソコン基礎
講座受講生募集があ
ると聞き、こんなラッ
キーな事はないと思
い、これで私の老後は
前向きかな〜と考
えて受講致しました。
教わりベタの私、視力
も悪く煩雑な事、頭と
心がついていけるのか少し不安でした。

6月からのお教室は、生徒13人、先生
とサポーターの皆様も多数で懇切丁寧です。
操作を忘れる私にも快く教えて頂けて、
楽しいひと時になりました。
授業の中程に休憩があり、お茶とお菓子

が頂けます。



受講生同志の会話で、コ
ミュケーションも深ま
り、パソコンへの夢も
各々、お仕事に生活に
趣味に生かしたい気持
ちをお持ちの様です。
私も年賀状と名刺が出
来た時は、感謝・感謝で
した。

10ヶ月間お世話さまに
なり、心からお礼申し上げます。

4月からは、希望の曜日に別れて新しい
クラスで学ぶ事になります。
楽しみですが、皆様のご迷惑にならぬ様
に努力しなくてはと考える暖かな春です。

「男の料理教室」の楽しみ

男の料理グループ 関川 禮夫

小学生の時、母親の手伝いで鰹節を削ったり、山芋をすりおろした記憶がある。この頃が料理作りを意識し始めた時だろうか。でも興味があったのはつまみ食いだったに違いない。学生時代はワンダーフォーゲル部に所属した。ご存じの方も多いと思うが、ワンダーフォーゲルとは独語で渡り鳥を意味し、自由に野山を歩き回る活動のことである。合宿になると、テントを担ぎ一週間ほど山中に籠ることになる。その頃が料理作りを意識した原点だったかもしれない。何ととっても食事は一番の楽しみだった。当時は今みたいに便利なフリーズド・ドライの食品などは無く、材料は日持ちするジャガイモ、ニンジン、玉ねぎに缶詰で、いくら考えても結局はカレーとシチューの繰り返し



返しだった。

一年前にメンバーのM君に誘われ「男の料理教室」に参加した。スーパーでの食材選びから、調理、盛り付け、片付けまで一連の作業を皆でやるのが勉強になる。失敗も付き物である。先日も調理台の上に玉ねぎのみじん切りが残ってしまった。キッシュの中に入れるはずだったが、もう手遅れでオーブンの中でこんがり焼けていた。出来上がれば早速ワインで乾杯、お互いに出来栄を自画自賛しながらの会食になる。これが一番の楽しみで、毎回旬の献立を考え、必ず一品酒の肴に最適なメニューを用意してくれるS先生と、我儘な生徒相手に根気よく助手を務めていただくMさんのおかげである。

宮古諸島5島めぐり3日間の旅をして

旅行グループ 布施川香保利

3月8日～10日の今回の沖縄の旅ではお天気には最高に恵まれて、本島は往復の那覇空港のトランジット以外では立ち寄らず、目的地を宮古だけに絞っての贅沢な楽しみ方をしてきました。

そこには「海、海、海、」、どちらを向いても大海原が広がり、太陽の光線や海の深さやさんご礁の様子や海流の具合などで様々なブルーのグラデーションを織り成

し、様々な顔を見せる沖縄の海がありました。そんな海が目前に現れる度に感嘆の声が上がり、こんな海が見られただけでこの旅行に来た甲斐があったと皆が感じていました。

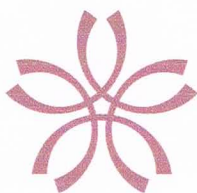
宮古島と池間島は池間大橋で結ばれ、宮古島と来間島（くりまじま）は来間大橋で結ばれて、伊良部島へはカーフェリーに乗

り30分で結ばれていました（ここも来年4月には大橋が完成予定）。そしてこの伊良部島と隣の下地島とは油断をしているとどこで橋を渡ったのかが分からないほどの小さな橋で結ばれていました。この下地島には小さな島には似合わないような大きな空港があり、これは民間航空会社の飛行訓練にのみ使用されていて、自衛隊やら米軍やらからのプロポーザルには決して応じない、平和の為だけにのみ使用するという宮古の人たちの心意気を感じました。



海を満喫した後は食事に舌鼓を打ち、ちょっと馬鹿にしながらか見物に出かけた水と光のショーに圧倒され、ホテルの向かいの野外会場での、1日目の‘三線と太鼓と沖縄民謡の歌’と2日目の、地元の小学生と中学生が繰り広げる‘エイサー’の見事さに泣きたいくらいの感動を覚えました。

たった3日間の宮古の旅でしたが、この3日間を満喫し、世界に誇る沖縄の海と宮古の人たちの郷土への愛と思い出と高いプライドをひしひしと感じた素晴らしい旅でありました。



H25 豊島区
シンボルマーク

豊島区制施行 80 周年記念
文化創造都市推進シンポジウムに参加して

副代表 伊藤 登

2月15日（金）「あうるすぽっと」で文化庁長官近藤誠一氏を迎えて『日本の再生と都市の役割』について基調講演が行われた。平成20年に世界における文化芸術創造都市に豊島区が認定されたのは、成功の具体例である。それはリーダーの先進性、市民の理解と協力地域の特性を見つける寛容性、心の広さが必要であるとされた。高野区長の「豊島区の文化によるまちづくり」講演では『文化とは人間がよりよく生きようとする行為の過程

とその結果である。文化は人間が生きるための必需品ではない、人間が人間らしく生きていくための必需品である』とのべられた。その次に「パネルディスカッション」—豊島区がもっと魅力的なまちになるには—コーディネーターとパネラーを迎えて各界の第1級の知恵を結集し、文化、産業(経済)、教育、都市デザイン等、総合的に循環する魅力的な都市空間の実現に向けて有意義な議論が展開された。



先達に学ぶ シーズ 3



地域の仲間と集い、新しい事にチャレンジし、お互いに高めあうことで、地域にも貢献し、有用感を持って暮しておられる様子がうかがえます。

- ① お生まれ
- ② 入会年
- ③ 入会の動機
- ④ 参加グループ名 イ) 入会当時 ロ) 現在
- ⑤ 継続できた原因
- ⑥ 会に入会して良かったこと
- ⑦ 会に望むこと
- ⑧ その他お気づきのこと

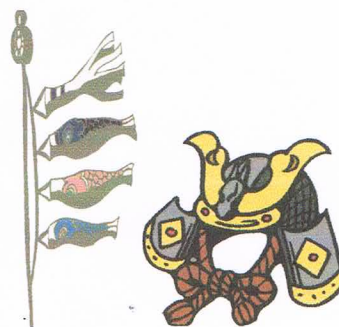
平田 玲子さん

- ① 昭和2年生まれ
- ② 2002年
- ③ 旧友より会の趣旨を知り、かねがねパソコンを習いたいと思っておりましてので入会させていただきました。
- ④ イ) パソコン
ロ) パソコンとフィットネス
- ⑤ 入会当初皆さんに追いつく様、七里さん始めいろいろな方々から親切に教えていただきました。それから10年余りとなりますが、パソコンは機種がどんどんと新しくなり、ついていくのも大変ですが、ずっと同じメンバーで気楽にやらせて頂いております。毎週皆さんとお話し出来ますのを楽しみに出掛けて居ります。
- ⑥ 皆さんとの交流もふえ、今や老いの暮らしの支えとなっております。これからは元気で長く参加させて頂けたらと思っております。
- ⑦ 年の若い方達が入られ活躍して下さい願っています。パソコンの講習会は大変でしょうが良い事と思います。
- ⑧ 御世話下さる方々に感謝いたしております。

海部 正子さん

- ① 昭和5年生れ
- ② 2000年
- ③ 豊島区と老研の呼びかけに夫が興味を持ち、私はその夫に勧められて一緒に入会しました。
- ④ イ) パソコン(一時期フィットネスも)
ロ) パソコン、
- ⑤ お友達と楽しく学べる事。またパソコンで新しい知識を得られる喜びを感じて。
- ⑥ グループ以外にも広く大勢の友達が出来たこと。家の中だけでなく、地域・社会の見聞が出来て喜んでいる。
- ⑦ 60代の若い方の勧誘を

注：東京都老人総合研究所は現在 独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



藤井 富美好さん

- ① 昭和8年生れ
- ② 2000年
- ③ 或る日第三集会室から人が出てきましたので何をやっているのかと聞きましたら、長崎一・二丁目の人を対象に脳機能検査をやっていますが、まだ空きがありますのでいいですよと言われ、夫と二人で入会しました。
- ④ イ) 料理 私が考えていた料理とは違って皆で考え話し合っって今まで作ったことのない料理を作ることでした。認知症予防を実践しながら、活動場所がなくなり終了するまでつづけました。
ロ) 朗読と
ミュージックレク
- ⑤ いいお仲間に出会えたこと。都老研とがっちり手を組んでしっかりやっている会なので永く続けたいと思っております。
- ⑥ 継続してきたことで、少しずつ力を与えてもらっている気持ちです。
- ⑦ 単なる趣味の会と違うことを一層アピールしていただきたい。

お知らせ

事務所移転

平成 25 年 4 月 1 日
下記に移転しました。
豊島区长崎 2-5-7 2F
長橋産婦人科横の
通用口より直接 2 階
に上がって下さい。赤いポストが
目印です。



元気！ながさきの会総会

日時：平成 25 年 5 月 22 日(水)13:30～
会場：勤労福祉会館 6 階大ホール

東京の介護予防を進める高齢者の会総会

日時：平成 25 年 6 月 10 日(月)13:00～
会場：板橋グリーンホール(健康長寿医療
センター前)

「フォーラム認知症」

日時：6 月 22 日 (土) 12:00～14:30
会場：豊島公会堂
主催：NHK エデュケーショナル
テーマ：認知層 300 万人時代の予防

グループ名	曜日	時間	会場
議事運営会議	第 1 月	10:00～12:00	会新事務所
パソコン(月午前)	月	9:30～13:00	長崎シニア活動室
太極拳	火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台
園芸		13:30～16:00	休会中
パソコン(火午前)		9:00～13:00	長崎シニア活動室
パソコン(火午後)		14:30～16:30	長崎シニア活動室
世話人会	第 1 水	10:00～12:00	長崎シニア活動室
運営委員会	第 2 水	10:00～12:00	巣鴨信用金庫会議室
折り紙	第 3・4 水	10:00～12:00	会新事務所
24 式太極拳	第 3・4 水	11:00～13:00	豊島区立体育館
パソコン(木午後)	木	13:00～16:00	長崎シニア活動室
男の料理	第 2 木	9:00～13:00	千早地域文化創造館
朗読	第 3・4 木	10:00～12:00	会新事務所
パソコン(木夜)	木	17:30～19:30	会新事務所
パソコン(金午前)	金	9:30～13:00	長崎シニア活動室
パソコン(金午後)		13:00～16:00	長崎シニア活動室
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村
フィットネス		12:00～14:00	休会中
囲碁		13:00～16:00	会新事務所
パソコン(土)		14:00～17:30	長崎シニア活動室
フィットネス	土	12:00～14:00	休会中
パソコン(HP)	奇数月 第 3 土	14:00～17:00	会新事務所
ミュージック レクリエーション	月 1 回 不定期	14:00～16:00	長崎小音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園 他

長崎シニア活動室
巣鴨信用金庫椎名町支店会議室
豊島区立体育館
区民ひろば富士見台
千早地域文化創造館
アトリエ村
長崎小学校
文京区立目白台運動公園

豊島区长崎 2-27-18
豊島区长崎 1-20-8
豊島区要町 3-54-16
豊島区南長崎 1-6-1
豊島区千早 2-35-12
豊島区长崎 4-23-1
豊島区长崎 2-6-3
文京区目白台 1-19

☆新刊紹介

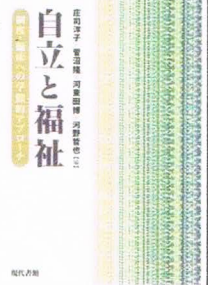
◎楽しくイキイキ、認知症予防

利用者像に合わせた認知機能
低下予防プログラムの実践
監修：高橋龍太郎
編集：宇良千秋
(東京都健康長寿医療センター研究員)
発行：(株)インターメディカ



◎自立と福祉

制度・臨床への学際的アプローチ
庄子・菅沼・河東・河野氏編集
新田雅子(札幌学院大学講師)
元気！ながさきの会
旅行グループファシリテーター)
元気！ながさきの会の事例紹介



編集後記：「健康は富よりいい」と西洋のことわざ。たとえ裕福であっても、病気で苦しんでいたのでは何もならない。貧しくても体さえ丈夫であれば、あとのことはどうにかなるものである。健康だけは大切に今年も元気で！（文責：伊藤）



連絡先： 元気！ながさきの会
171-0051
豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科 2 階
TEL：03(3565)5321 伊藤 登
FAX：03(3565)5322
URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>