

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、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. 70

発行人 伊藤 登
編集人 元気！ながさきの会
広報部
題 字 豊島区長 高野之夫

『通いの場』を通して、みんながイキイキと暮らせる 地イキづくりをサポートします！

（東京都介護予防推進支援センターの紹介）

東京都健康長寿医療センター

東京都介護予防推進支援センター 副センター長

理学療法士 博士（保健医療科学） 中村 睦美



元気！ながさきの会の皆さま、はじめまして、東京都介護予防推進支援センターの中村睦美と申します。今年度より、介護予防推進事業の一つとして、東京都介護予防推進支援センターが設置されました。東京都内の区市町村が介護予防活動の普及に向けた取り組みを支援するのが、センターの役割です。

介護予防は、“高齢者が要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送ることができるように支援すること、また、すでに要介護状態であっても重度化を防ぐことが介護予防である”と定義されています。介護予防は、介護保険制度が発足された平成12年から制度化されたものですが、平成27年の介護保険改正において、介護予防は「生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれた取組が重要である」とされています。

先日、元気！ながさきの会の伊藤代表をはじめとする会員の皆さまによる、太極拳を拝見させていただく機会がありました。太極拳が始まると、緊張感のある中、扇が開く音、閉じる音が合わさり、動きが一斉にバシッと揃って圧巻でした。皆さまの、迫力と完成度の高さに、演技をされている

方の意気込みを感じました。そして、印象的だったのが、皆さま、とてもイキイキとされている事です。そしてお元気です。このような皆さまの元気なパワーが、豊島区、さらには東京都を元気にしているのだと実感したところです。

当センターでは、地域づくりにつながる住民主体の「通いの場」を大切にしています。住民主体の「通いの場」では、体操などを行い足腰が元気になるだけでなく、顔見知りや仲間が増え、心が元気になることで生活の質自体が向上する効果があります。皆さまにおかれましても、グループ活動そのものの楽しさはもちろん、仲間と会っておしゃべりをしたり、笑ったりする楽しさを感じられている事と思います。元気！ながさきの会の皆さまの活動を拝見していると、まさにこの会は、「地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり」になっていると思いました。

最近、健康で元気な高齢者の皆さまとお話させていただく機会が多いのですが、イキイキとした地域は、高齢者の皆さまがイキイキとしていると感じます。これからも、元気！ながさきの会の皆さま、仲間を増やしていただいて、地域を益々「元気！」にしてください。会のご活躍とご発展をお祈りしております。

豊島区初！介護予防センターの紹介

保健福祉部高齢者福祉課

介護予防・認知症対策グループ係長 小池 典子



この4月に介護予防・認知症対策グループの係長に着任しました小池と申します。どうぞよろしく申し上げます。元気！ながさきの会が、17年もの長きにわたり活動を継続していることは本当に素晴らしいことと思っています。

私は、17年前、池袋保健所にて成人保健を担当し、認知症予防の料理グループに携わったことがあります。脳を鍛える方法として、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」に注目し、メンバーとともに創作料理を作るなどして、楽しいひと時を過ごしたことを思い出します。

さて、今年の4月20日、高田に開設した豊島区初の介護予防センターについて、ご紹介いたします。

介護予防センターは、介護予防の拠点として、2つの効果が期待されています。1つは、地域に介護予防の視点が広がり定着することでみなさんがより元気になること。もう1つは、グループ活動が活性化し、「住民主体の交流・活動の場」ができることです。

センター内には、身長・体重・血圧などを測る計測コーナーや握力・歩行速度などを測る体力測定コーナーが設置されており、自身の状態のセルフチェックをすることができます。他にも、健康長寿医療センターの大淵先生が監修された介護予防情報の展示や介護予防に関する資料の配布、コグニバイクという認知症予防トレーニング

マシンの利用、また、1日3回行われる豊島区オリジナル体操の「としまる体操」など体験型の介護予防も行っています。

また、センターの玄関と受付には、元気！ながさきの会の折り紙グループが作成した折り鶴がお出迎えしてくれます。来館された方からは、「どなたが作ったのかしら？」「私も作ってみたいな」などの声も聞かれます。そのたびに元気！ながさきの会の折り紙グループが、イベントを開催したときの作品ですと紹介しています。

まだお越しいただけていない方は、ぜひ見学にいらしてください。10名程度集まって見学にいらっしゃる場合は、事前にご予約いただけましたら、スタッフがご案内いたします。

「元気！ながさきの会」の拠点である長崎地区では、皆さんがたくさんの住民を誘って様々な地域活動を展開し、継続していられています。いま世間では「高齢者にやさしい地域づくり」が提唱されていますが、この長崎地域では、その基盤が既にできているのではないかと思います。この介護予防センターが、高田地域の介護予防、自主活動の拠点として浸透していき、地域を活性化されるために、元気！ながさきの会の皆様には、自主活動を通じた地域づくりの先輩として、お力添え頂ければ幸

「東京都理学療法学会大会」に参加して

太極拳グループ 天野 美津子

この度私達太極拳グループは「東京都理学療法学会大会」という少しアカデミックな響きのある集いに参加しました。都民公開講座とタイアップした、参加者1500名超の大ワークショップです。出場要請を受けたのは第6分科会、テーマは《創る地域活動》、自己健康管理と社会貢献を目標に掲げる「元気ながさきの会」に恰好な分野です。伊藤代表による「住民主体で行うエビデンスに基づいた認知症予防活動」と題するプレゼンテーションがなされました。パワーポイントを駆使した、説得力の

ある発表でした。高齢者が明確な理念と目標を据え、自ら運営にあたるという、このような社会資源が17年も活動しているという事実は間違いなく聴衆を惹きつけた筈です。続いてステージに立った私達の前にもいつもと違う光景がありました。会場は若者(理学療法士や関係者)で満ちているのです。お馴染み「太極功夫扇」が始まるや、扇の開閉の度に起こる、拍手拍手、私達にもスイッチが入りました。いつもより躍動感あるパフォーマンスができた？に違いありません。

穏やかではあるが、彩りに欠けがちな高齢者の生活にとって、多少の緊張感、高揚感、達成感などを伴うこのような体験は強烈なアンチエイジングの素になると実感しました。次回は現在練習中の少々難易度の高い陳式太極拳を披露しようと、さらなる目標を口々に帰途に就いた私達です。

(出演者：天野、川口、伊藤、白井、中村、大森)



男の料理 新入会員奮

一步前進！ 出合いから広がる地域活動

吉野 訓正

退職後、これまでと違う生活リズムの中で、いかに健康で楽しい日々を過ごしていくかを考え始めていた頃、「広報としま」にSA(サクセスフル・エイジング)の募集を見つけ受講してみました。よく考えられた楽しい内容で、地域、人との交流の大切さなども学びました。

偶然、隣席の大森副代表から、“**元気！ながさき**”についてお話を伺うことができました。これまで地域活動と疎遠であ

り、早速「男の料理」教室に参加させていただきました。

「男の料理」は月一回開催で、先生が考えられた創作料理の食材と当日の参加数に必要な量の確認をして、買い物を行うことからスタートします。慣れないこともあり品物や量を間違えたり買い忘れしたりなどハプニングも時折発生しますが、料理も皆でそれぞれ分担し決められた食材を使って完成させてい



闘中

昨年から今年にかけて「男の料理」に3名の新しい会員が加入いたしました。今回は新入会員の活躍ぶりを紹介いたします。



牧野さん自家製のトマト

「男の料理教室」は、女性が支えていた 植木 隆

「ぼっとしていないで、さあ、動いて動いて」というリーダーの叱咤の声がした。昨年秋の初めての体験教室。参加者は、10人ほど。みんな、エプロン、頭には三角巾。お歳を召した男たちは、まるで、壁に貼られたレシピ表を頼りに、あらかじめ、役を振られていたようにてきぱきと動く。その中で、なすすべ

もなく、突っ立っていた私ひとりには、まさに異邦人だった。

「男子厨房に入らず」「僕食べる人、君をつくる人」一を、当然とし、できる料理は目玉焼きという身にとっては、不器用な手つきで、包丁を使って、硬い人参を切ったり、生姜を千本切り(千本切りってなに?)するなんて、「男子の恥」といい



千早地域文化創造館での例会



レシピは「元気ながさき」のホームページに掲載されています。(巻末参照)

第17回 元気！ながさきの会 年次総会

今年の年次総会は、旧勤労福祉会館の改修工事が終り、名前も新たになった「としま産業振興プラザ」(IKE・Biz)の多目的ホール(6階)で開催されました。5月26日(金)は昨年に続き朝から生憎の雨となりましたが77名が参加し、第一部は昨年同様、当会会員の佐藤美代子さんによるヴァイオリン演奏があり、最後の4曲目に岡野貞一氏の「故郷」を全員で合唱しました。



佐藤さんの演奏

伊藤代表は、当会は90歳以上の会員が10名も元気に活動していると報告。東京都福祉保健局が認知症予防に先進的に取り組んでいる全国の事例を調査し、「元気！ながさきの会」の取組に対し高い評価をされ、事例集に掲載されたことを紹介しました。更にグループ活動に必要な活動場所を提供して頂いている行政や学校に謝意を述べると共に、今年度も健康長寿医療センターの協力でチャリティコンサートの開催を発表しました。



超多忙な中、当会に優先して出席頂いた高野区長は、これからの高齢化社会に向け率先し活動している「元気！ながさきの会」は全国から注目されており、私達豊島区民も皆さんの活動を誇らしく思っており、これからも全国のお手本となるよう発展して欲しいとの激励の言葉がありました。更に旧庁舎や公会堂跡地の活用で「国際アート・カルチャー都市」を紹介されました。

なお、当会の物故者3名の方へのご冥福をお祈りして、開会の辞の後に「物故者への黙祷」を捧げ、更に来賓挨拶の後には、90歳以上の方10名の紹介と、当日参加の木村潤子さんと平田玲子さんに花束が贈られました。(有馬)



吉田 明子さん（パソコン金曜午後グループ）

参加する事で元気になれる



昭和19年生 2010年入会

自分の子守に明け暮れていたある日、図書館の近くの掲示板でPC募集のポスターを見たのが入会のキッカケでし

た。ワープロで文字入力の仕事をしていた時期もあり気楽に始めてはみたものの要領も悪く難しくもなる中、解らなくなるとすぐに側に来て教えて頂けるので続けてくる事が出来ています。何と言っても教室ではとても元気な皆さんのお陰で自然と明るい気持ちになり来て良かったあ！と支えられる有難さを実感します。

後にキョウイク（今日行く所）キョウヨウ（今日用事）を作る事の大切さを教わりましたが、正にこの事ね！と思いこれからも用事を作り日々の外出を心がけようと思います。「気は元気の素」今は支えられてばかりですが認知症予防を目指し元気！にこれからも頑張りたいと思っています。運営でご苦労されている皆さまには心から感謝です。

齋藤 正子さん（折り紙グループ）

ボランティア活動にやりがい



昭和17年生 2008年入会

9年前の秋、当時「元気！ながさきの会」の本部があった、長橋産婦人科の前で「折り紙会員募集」のポスターを見ましたので直ぐ入会の申し込みをしました。今、折り紙の題材は身近なものや、キャラクターものですが、これらをボランティア活動で行く、区民ひろば富士

見台、椎名町、アトリエ村などで、初めて折り紙を体験するお年寄りや、小さなお子さん達に教えることは、難しさもありますが、楽しくやりがいを感じます。私の入会時は部員が10、11人いましたが、今は4人です。早く以前のように多くの部員にしたいものです。

飴田 まさ子さん（パソコン月曜午前グループ）

私の生涯学習



昭和23年生 2010年入会

年を重ねるにつれて、パソコンが使えたら便利だろうと思って、あるパソコン教室に通って、ひと通り教えて頂いた。ところが、わからない事を聞ける人もなく、だんだん出来なくなってしまった。そんな時に、パソコン基礎講座の会員募集のポスターを見て、さっそく、入会させてい

ただきました。

それから7年。講座の先生のわかりやすい説明と、サポーターの皆様に、わからない事を何度も教えていただいたおかげで、作品の出来上がった時の喜びと、それぞれの個性ある仕上がりを楽しませていただいています。これからも頑張りますので、よろしくお願い致します。

お知らせ

□健康セミナー開催

第17回健康セミナーを下記の通り開催いたします

- ▶日時：9月22日(金) 10時00分～11時45分
- ▶会場：としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 6階 多目的ホール
- ▶テーマ：『認知症予防とケアの最前線』
- ▶講師：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 研究員 心理学博士 宇良千秋さん

イベント案内

□介護予防大作戦！in としま

豊島区の主催で下記の通り開催されます

今年のテーマは 『小さな活動を地域で広げよう』です。

- ▶日時：10月5日(木) 10時00分～15時00分
- ▶会場：としまセンタースクエア (豊島区役所 1階)
- ▶内容：講演、舞台発表、健康ミニ講座、地域活動発表、測定コーナー、情報発信コーナーetc.

当会から、太極拳グループと朗読グループの舞台発表、パソコングループと折り紙グループの体験コーナーで参加いたします。



折り紙体験コーナーで作れます。

編集後記

ベテラン前任者の後も、このように立派な広報誌を作成する編集長に敬意を表すると共に、4月から編集委員を拝命し、お手伝いをしています。男の料理に関する記事を読み、妻の料理時間軽減を兼ねて「認知予防には最適」では(?)と思えども、未だに自分は並行料理が出来ません。

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		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		ながさき活動室
	木夜		17:30～19:30		
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00		
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	ながさき活動室		
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室		
男の料理	第2木	9:00～13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3金	13:30～14:30	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1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台		
		14:00～16:00	区民ひろば長崎		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00			
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月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		
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

ながさき活動室 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

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>

元気ながさき

検索