

2012年2月19日(日)
すみだリバーサイドホール

地域で続ける認知症予防 全国活動グループ交流会

13:00 ~ 開始

13:10 ~ **ヒント発見! 「活動ナウ」**

実際の活動の様子を映像でご紹介します。
会場の参加者のなまの声もお届けします。

14:10 ~ 展示と交流

パネル展示を前に出展者と参加者の自由な交流の時間です。

15:15 ~ 講評

講評者：東京都健康長寿医療センター研究所

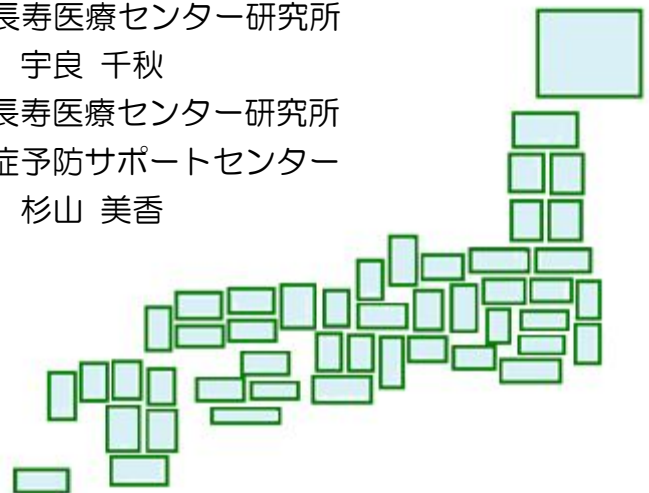
宇良 千秋

東京都健康長寿医療センター研究所

NPO認知症予防サポートセンター

杉山 美香

15:30 ~ 終了



【主催】 特定非営利活動法人
認知症予防サポートセンター

【後援】 東京都
墨田区
(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所
日本認知症ケア学会

目 次

ご挨拶／講評講師紹介	1
会場案内図	2
展示一覧	3
ヒント発見！「活動ナウ」	4～10
ご当地自慢	11～23
アンケート調査	24～29

ご挨拶



NPO認知症予防サポートセンター 理事長
日本社会事業大学大学院教授 医学博士
認知症介護研究研修東京センター副センター長

今井 幸充

皆様方には、日頃から認知症予防サポートセンターの事業にご理解、ご協力を賜り深く感謝申し上げます。

認知症予防サポートセンターでは、平成21年度に自主活動についてのシンポジウムを、平成22年度には自主化グループの交流会を実施し、引き続き今年度も「地域で続ける認知症予防～全国活動グループ交流会～」を開催する運びとなりました。

今回、自主活動グループの展示や取材協力、ご当地自慢の記事の提供、アンケートの回答など多くの自主活動グループの皆様や自治体の方々にご協力をいただきました。また、昨年に引き続きご後援いただきました、東京都、墨田区、東京都健康長寿医療センター研究所、日本認知症ケア学会をはじめ、ご尽力いただいた全ての皆様へ感謝申し上げます。

この交流会が、全国で行われている認知症予防自主活動グループの情報発信の場、地域を越えて交流しあう場となるよう願っております。

講評講師紹介



宇良 千秋（うら ちあき）

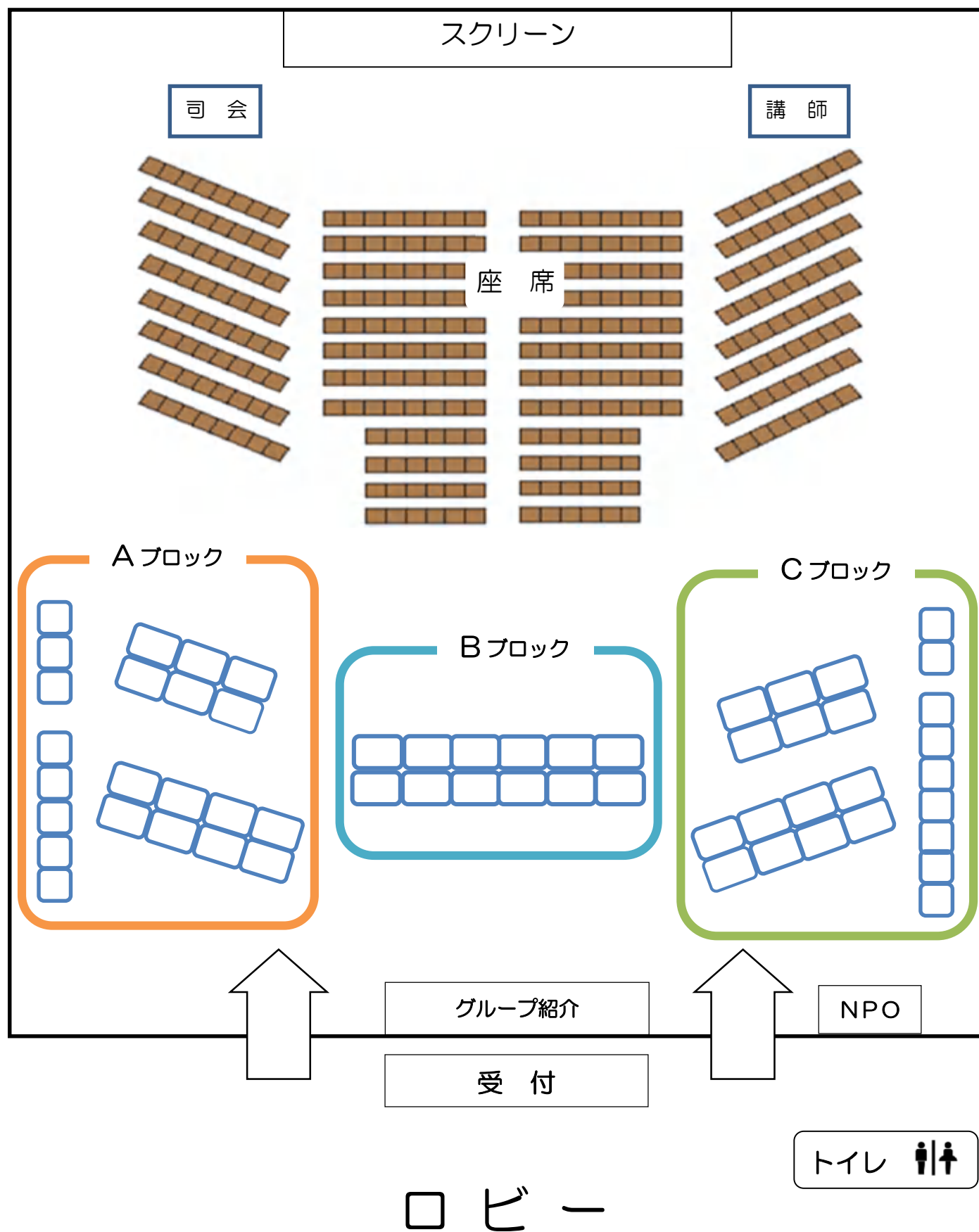
東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 心理学博士
主な著書は、「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」（中央法規出版）
「改訂・認知症ケアの基礎」（ワールドプランニング）



杉山 美香（すぎやま みか）

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 臨床心理学博士
NPO 認知症予防サポートセンター会員
主な著書は、「痴呆予防のすすめ方 ファシリテートの理論・技法とその事例」
「失敗しない認知症予防のすすめ方」（真興交易医書出版部）

会場案内図



展示一覧（全 12 地区）

展示場所	都・県	市区町村
A ブロック	東京都	墨田区
	千葉県	白井市
	静岡県	磐田市
	愛知県	豊橋市
B ブロック 交流会	東京都	豊島区
	東京都	町田市（JBC 含む）
	東京都	武蔵野市
	東京都	世田谷区
	神奈川県	横浜市戸塚区
C ブロック	東京都	世田谷区
	東京都	町田市
	東京都	府中市
	東京都	練馬区
	東京都	羽村市

ヒント発見！「活動ナウ」

実際の活動の様子取材させて頂きました

【グループ活動】

- ◆ 宮崎県美郷町・・・パソコン「我・楽^が多^{らくた}」
- ◆ 千葉県松戸市・・・旅行「コスモスの会」
- ◆ 東京都練馬区・・・パソコン「もくれんの会」
- ◆ 埼玉県八潮市・・・ウォーキング「桜の会」
- ◆ 滋賀県米原市・・・旅行「てくてく」

【交流会活動】

- 東京都・・・・・・・・墨田区交流会
- 東京都・・・・・・・・府中市
- 愛知県・・・・・・・・豊橋市交流会
- 神奈川県・・・・・・・・横浜市戸塚区「すこやか会」
- 東京都・・・・・・・・NPO武蔵野すこやか
- 東京都・・・・・・・・町田市交流会
- 東京都・・・・・・・・世田谷区・認知症予防交流会

各地の交流会におじゃまして貴重なお話を聴かせていただきました。
楽しく情報交換されている様子や交流会の取り組み、組織化の話など
少しでも多くをお伝えしたく、次ページより掲載いたしました。

映像と合わせてご覧いただければ幸いです。

墨田区交流会

平成 17 年から認知症予防プログラムが始まりました。現在約 20 グループが自主活動中で、年に 1～2 回交流会を実施しています。

平成 23 年 9 月 26 日、パソコン・料理・旅行・ウォーキングの全体グループ交流会が行われました。メンバーの司会進行により、それぞれのグループの活動報告・パネル展示・活動成果物の発表さらに、プログラム毎にグループディスカッションが活発に行われました。開催には、区職員・ファシリテーターの支援も力になっています。



前回の NPO イベントの際に名刺交換した他地域の方と楽しく情報交換を続けています！

豊橋市交流会

平成 16 年から認知症予防プログラムが始まり現在 31 グループが活動中です。

市の主催で毎年 1 回の交流会が開催され、多くのグループが参加しています。パネル展示を中心とした活動発表と情報交換が行われ、「脳の元気はつらつクラブ」の活動が楽しく継続されています。メンバーの補充や情報提供などグループからの要望に応じて、市は継続的に支援をしています。



平(平成 23 年 12 月 6 日 交流会風景)

『毎週の活動が待ち遠しい…。地域の小学校の花壇を借りての活動で子供たちの触れ合いも楽しい。当初会費があったが最近では自分たちで育てた花や苗の売り上げが活動費になっている』 (活動 8 年目「多米園芸クラブ」の話より)

戸塚区交流会「すこやか会」

平成 16 年度、区の認知症予防教室（4 グループ）が開始され、1 年後に自主活動となりました。区の支援で各グループ活動の情報交換をし、活動の活性化を図り、18 年 3 月「すこやか会」が発足しました。自主活動開始時戸塚区では「認知症予防」を行政課題として取り上げており、区の協働提案事業で活動できる団体として認められ 3 年間の補助を受けることができました。意識的な区の仕掛けとメンバー自主化のタイミングが合ったことが「すこやか会」継続の主な要因になりました。月 1 回定例会を行い、幹事は持ち回りで担当しています。



主な取り組みとしては、後続グループとの「全体交流会」、講師を招いて認知症予防の勉強会や、皆で地域の歴史を学びながら散策できる健康ウォーキングなどの「地域への普及活動」を企画・開催しています。



後者は毎回盛況で 100 名前後の参加者があり、次回開催を楽しみにされている声や、お礼状が届くなど地域住民に開かれた活動を行っています。

現在は 19 グループ（約 120 名）が活動中です。自主活動していても「すこやか会」に入っていないグループもありますが、講演会や行事のチラシを届けに行く機会に、メンバーとコミュニケーションを図っています。

『活動にはボランティア精神が必要。役にほれ込んで活動している。』この言葉が、「すこやか会」維持につながる基本にあるようです。

認知症予防のアイデアがたくさんある中で、区の方針を探り、企画しています。区の担当者が替わることがあっても、事業として継続していくことにぶれがないのは「すこやか会」のとり組みと歴史が、区との信頼関係を構築しているからだと思います。『自分たちだけではない、行政と一緒に継続、行政の見守りがある』（幹事談）とのことでした。

立ち上げから 7 年が経ち、高齢化が進んでいる中で、「すこやか会」に若い会員が入らないという問題も生じて来ています。『メリットが感じられないのか？マンネリ化しているのか？続ける知恵を出すことが大事』の気概を持って活動をしています。



（平成 23 年 12 月 お話を伺いました）

NPO武蔵野すこやか

平成 16 年、市のモデル事業として認知症予防プログラム 4 グループが立ち上がり、17 年には新たに学際事業として 16 グループが活動を開始、1 年のグループ活動終了後自主活動が始まりました。それぞれが 5 人から 10 人のグループで活動していましたが、地域で連携しようという皆の思いが一致して、1 年の準備期間を経て自主活動組織「武蔵野認知症予防プログラムの会」を発足しました。平成 20 年には会主導で一般市民を公募してグループ活動を開始するなど、市の認知症予防の担い手となって活動しており、23 年にはさらなる発展のため「NPO 武蔵野すこやか」を立ち上げて活動中です。

対 談

Q：なぜNPOを立ち上げられたのですか？

活動をして行く中で、皆の高齢化が進みメンバーの減少など活動していくのには任意団体では難しい面が出てきました。NPO になると社会的信頼も得られ、PR の力、訴える力が大きく広報の面でもメリットがあります。現在では会員数も増え百余名の会員が活動しています。



Q：どのような活動をされていますか？

個別のグループは料理・旅行・パソコン・ウォーキングです。17 グループのうち 8 割が週 1 回の活動をしています。「武蔵野すこやか」の活動としては、講演会・バス研修・健康麻雀・歌・朗読会・音楽会など多岐にわたり、企画・運営をそれぞれが担当しています。

Q：今後取り組まれることは？

地域力、地域のリーダーを育てることが大事だと考えています。社会福祉協議会とのつながりや地域の認知症のケア、見守りまで広げて行きたいですね。来年度は認知症予防プログラムの立ち上げを考えており、NPO 内での交流会や研修会の実施、さらに他の地域との交流も行っていきたいと思います。



（一般市民向けに講演会を開催）

Q：会の課題はありますか？

会の若返りは今後の課題です。

（平成 23 年 11 月 17 日 取材）



NPO 活動の紹介

第 1 回目の活動は講演会

第 2 回目はバス研修

第 3 回目は 3 グループ合同の料理活動

町田市全体交流会

平成 15 年、市のモデル事業として認知症予防プログラムが始まり、1 年のグループ活動終了後自主活動に移行しました。その後の自主活動の方向性について話し合いを重ね、年 1 回自主活動グループの全体交流会を開催しています。平成 23 年の第 6 回全体交流会は市の共催を受けての開催となりました。この間ファシリテーターの支援は大きかったようです。「年一度の交流会は必ずやる」そのために成果物を作るなど、交流会を目指して活動するのが目的意識として浸透してきています。

平成 22 年から地域包括支援センターを拠点に予防プログラムを各地域で展開し、多くのグループが立ち上がり交流会につながっています。先輩メンバーは、『認知症予防活動は自分のため。市はそこを支援してくれている。町田市は広いので地域交流の手伝いをしていくのが市へのお返しだと思っている。』という気概を持って活動が続けています。

第 6 回 町田市全体交流会開催（平成 23 年 11 月 9 日）

今年度はパネル展示、グループディスカッション、シンポジウムによる交流会を企画しました。シンポジウムは他地域との交流を検討し、世田谷交流会から 2 名を招き、基調講演の後、町田市代表 2 名とのシンポジウム形式で、テーマは「活動参加のきっかけ」「楽しく活動が続ける工夫」「メンバーの増やし方」「行政への要望」などについて意見交換をしました。午後のグループディスカッションでは、小グループに分かれ、テーマを決めて活発な意見交換、情報交換・交流をいたしました。



『今までより充実した交流会となりましたが、幾つか課題も見つかりました。今回の反省を踏まえ、全体交流会の一層の活性化はかることとしています。今後、より多くのグループが交流会に参加されることを期待しています。』（実行委員談）

世田谷シンポジストからは、『研究成果から実践している事や、問題・悩みが似ています。地域の差はありません。共通の話題があるのは強みであり、乗り越えるためには皆で知恵を出し合えらと思います。少しずつで良いので輪を広げていきたい。』といった交流会ならではの感想が聞かれました。



平成 23 年 8 月 30 日 料理でミニ交流会の紹介

全体交流会の代表者会合の中で、料理でミニ交流会を開催することが決まり、2 つの自主化した料理グループがこの日のためにレシピを考えました。当日は他グループからの参加者を交え、手作り料理で楽しく懇談・交流。大変好評で、11 月の全体交流会に向けて弾みがつきました。



世田谷交流会

平成 14 年 3 月から 17 年 5 月までに世田谷区内 5 地域で 32 グループの認知症予防活動グループが順次スタートしました。プログラム終了後自主活動に移り、楽しく長く活動を続けていくために、他のグループとの交流をはかる場を設けました。当初は世田谷区と NPO 認知症予防サポートセンターの支援がありましたが、主体的な活動を目指し、平成 19 年 2 月に 11 名で「世田谷・認知症予防交流会・事務局」がスタートしました。現在は 38 グループが所属しています。

活動は、月 1 回 定例会の開催、ミニコミ誌「健脳せたがや」の発行、さらに年 1 度の交流発表会ではパネル展示や講演会を企画し好評を得ています。各グループからの課題・問題に対しては情報交換をし、グループ活動継続につながるように知恵を出し合っています。『この活動は長く続けなければ意味がない、そこを交流会でキープしていきたい。』と語っていただきました。

第 6 回 世田谷・認知症予防活動発表会開催（平成 23 年 11 月 6 日）

『認知症そんなの関係ない！と言えるようにみんなで脳を鍛えよう』をテーマに参加 26 グループのパネル展示発表と活動参加者による交流が終日活発に行われました。午後の矢富直美先生の講演「脳を健康にするために今日から出来ること」には活動参加メンバーだけでなく一般区民の方や他地域からも多くの方が参加され熱心に耳を傾けられていました。



◆今年度の交流会と発表会に向けて◆

「毎月の定例会を 9 月から実行委員会に切り替え、役割はそれぞれのグループで快く分担していただいた。6 回目の開催なので皆さん慣れたもの。パネル展示も多くの参加がありホッとしている。実行委員も今後若い方に担って頂きたいが…」（実行委員長談）

～～世田谷交流会の今後として～～



区が毎年グループを立ちあげ、その後自主活動をしているグループが数多くありますが、そのすべてを把握しているわけではありません。「交流会」に参加するグループが限られてしまうのは全部のグループに「交流会」が浸透出来ていないのではないかという懸念があります。自主化後に課題を抱えているグループに目を向けていきたい。また今後はもっと視野を広げ世田谷区内だけでなく広範囲に連絡を取り合って、区から転出してその地域で活動できるよう横の連絡を取ることも大事なことを考えている、とのことでした。

- 今回取材にはお伺いしませんでした。が、地域型認知症予防のパイオニア的存在である「元気！ながさきの会」をご紹介します。

平成 12 年 東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）と豊島区の共催で認知症予防プログラムに取り組み、平成 13 年に自主活動組織として“元気！ながさきの会”を設立しました。当初 80 名だった会員が 200 名以上となり、自主財源・自主運営で現在も認知症予防のための活動を継続しています。詳しくはホームページでご覧になれます。

認知症予防 自主グループ

元気！ながさきの会

－ 私たちは、認知症にならない健康な街づくりを展開しています －

パソコン	フィットネス
料理	囲碁
男の料理	朗読
園芸	折り紙
旅行	ミュージックレク
太極拳	グラウンドゴルフ



地域貢献 New ! 運営委員会 New ! 取材履歴 広報 New ! 今後の予定 New ! 会の行事

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

取材を終えて…

小さな活動グループが地域に根ざし、横につながり、認知症予防の活動の輪が広がっていきます。これこそが「地域型認知症予防」の目指すところであり、私達 NPO 認知症予防サポートセンターはこれからもこの活動を応援していきたいと思っております。取材協力頂きました皆様に、心よりお礼を申し上げます。

全国活動交流会・取材担当一同

地域型認知症予防プログラム 活動グループの

「ご当地自慢」

～ グループが活動している地域の紹介記事を書いて頂きました ～



宮崎県 美郷町

美郷町（みさとちょう）は、宮崎県の北部にあり、平成18年1月1日に旧西郷村、南郷村、北郷村で合併し誕生した九州山地の中にある自然豊かな町です。

美郷町の見どころは・・・小丸川、耳川、五十鈴川3本の美しい川が流れ、日本の原風景が数多く残る心温まる田舎です。快適な山路をドライブしたり、自然と遊ぶか！それとも伝統に触れたり、味覚を堪能するか！楽しみ方は様々です。皆様のお越しをお待ちしています。



美郷の特産品

北郷区



宇納間備長炭

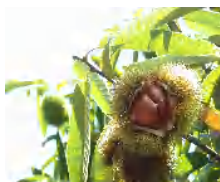
西郷区



完熟きんかん



梨



和栗

南郷区



南高梅



どんタロ

米原市はこんなところ

米原市は滋賀県にあります。西に長浜市（豊臣秀吉がいたことがある長浜城があり、琵琶湖に面しているところがある。）東に岐阜県（関が原合戦があった）南に彦根市（国宝彦根城がある）に囲まれた南北に長い市です。

道路については、名神高速道路と北陸自動車道の分岐点である米原JCTがあります。

JRについてはJR北陸本線の起点で滋賀県唯一の東海道新幹線が止まる米原駅があります。



伊吹山



東海道新幹線と伊吹山

標高 1,377.31 m

所在地 滋賀県米原市

岐阜県揖斐郡揖斐川町



鉄道でお越しになる場合…

【新幹線ご利用の場合】

新大阪 — ひかり35分 — 米原 — ひかり35分 — 名古屋 — ひかり2時間 — 東京

【在来線ご利用の場合】

大阪 — 新快速30分 — 京都 — 新快速55分 — 米原 — 普通35分 — 大垣 — 快速30分 — 名古屋

お車でお越しになる場合…

【名神高速道路ご利用の場合】

大阪 — 30分 — 京都 — 1時間 — 米原 — 1時間 — 名古屋

【北陸自動車道ご利用の場合】

米原 — 2時間 — 金沢

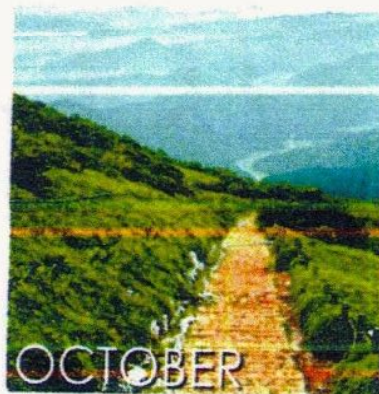
米原市の東にある伊吹山は「日本百名山」のひとつで、登山道とドライブウェイがあります。山頂にはお花畑が広がっていて季節によって珍しい花をさかせます。冬には奥伊吹スキー場で沢山の人がスキーを楽しんでいます。また高い山として霊仙山があります。

伊吹山頂・お花畑MAP

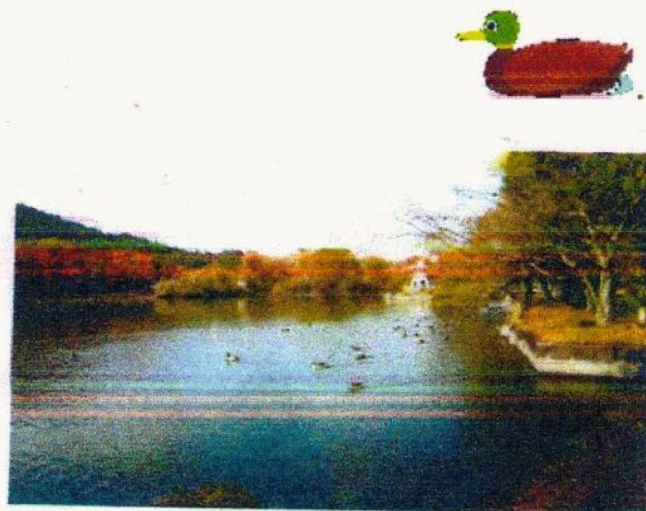
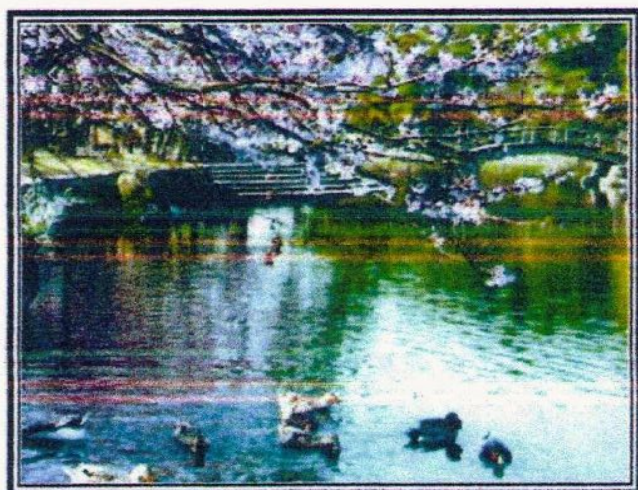
野山の花は愛でるものです。けっして摘まないでください。



「イブキコゴメグサ」ヒ
フウロ」の花が10月上
の山頂に色を添え、下川
は「ツルギジムシロ」の草
花が見られます。紅に染ま
始めた山頂、くっきりと姿
現す琵琶湖の眺望もこの
時期の楽しみです。



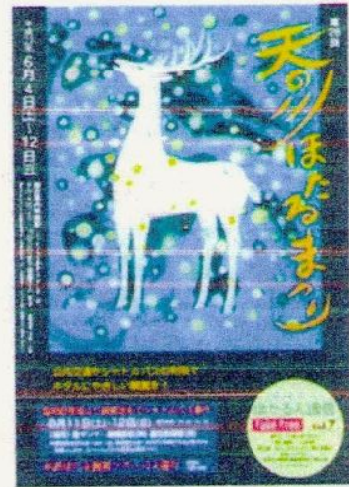
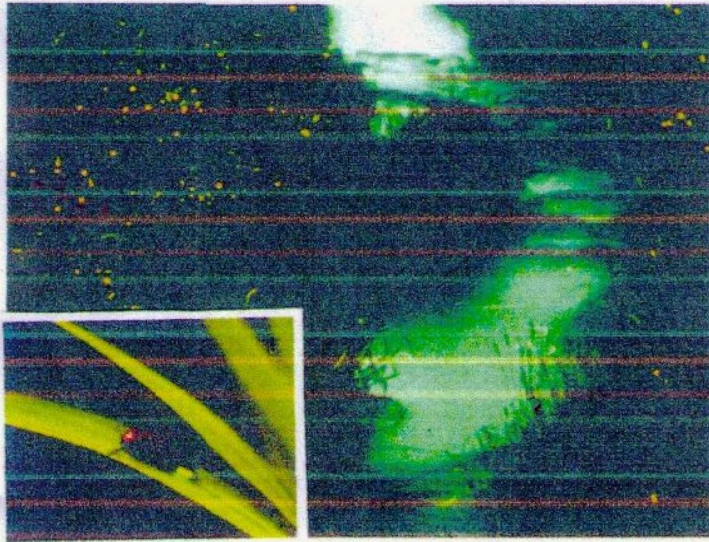
池下には三島池があり、滋賀県の天然記念物「マガモ自然繁殖の南現地」として有名です。冬はもちろん鳥たちで賑やかです。その他の季節でも北の国に帰らず三島池にいる鴨もいます。春には三島池の周りの桜が咲きほこり沢山の見物客が楽しんでます。



また、ゲンジボタル群生地（天然記念物）でもあり、夏には、蛍祭りが行われます。「鴨とホタルのまち」としても知られています。田んぼや山のそばの川などにホタルが飛び交い

幻想的な光景をかもし出しています。

その頃はいろいろな所からホテルを見に来られます。観光バスで来るお客さんもあり川の土手は沢山の人々で賑わっています。



また「江ひめたちの戦国」に出てくる初の夫京極高次がおさめた地域であり、京極家の菩提寺、徳源院もあります。また、醒ヶ井峡谷（国の名勝）醒ヶ井養鱒場があります。中仙道の柏原宿、醒ヶ井宿、番場宿などがあった所でもあります。醒ヶ井にはハリヨや希少植物バйкаモ（梅花藻）といった貴重な生物が見られる地蔵川もあります。その他いろいろな名所、旧跡、祭事、無形文化財（太鼓おどり）などがあり、自然に恵まれ風光明媚な田園都市です。

米原市シンボルキャラクター



「ご当地自慢」



二川八幡神社「祭礼」: 10月第2土・日 1590年から

420年以上の歴史がある。巡行中の山車からのハンカチ

投げ、女装など異色のパフォーマンスは必見。

江戸時代からのものとしては、豊橋ではここにしかない

山車が一堂に会するフィナーレの盛り上がりは圧巻。

二川宿本陣まつり「大名行列」: 11月中旬の日曜、行列は、大人の奴踊りと小学生の手踊りなど、約300人が参加

するだけとにかく華や

かです。

平成22年から、お車に駅

～本陣まで殿と小6 姫

本陣～東町迄は雅・琴姫



松平伊豆守・3人の姫



「二川宿まちづくり会」

二川宿は東海道五十三次の33番目の宿場町、戦災を

免れ、歴史的な建造物が残っています。

この環境を後世に引継ぐため平成19年7月から二川宿

まちづくり会が設立され、活動区域を「まちづくり景観

形成地区」に指定し、景観基準に沿って、協働でまち

作りを進め、歴史の薫る美しい景観の形成を図ります。



二川中町 公民館と二川宿まちなか公園



し ろ い し

千葉県 白井市

白井市は、千葉県の北西部に位置し、柏市、印西市、船橋市、鎌ヶ谷市に隣接、東京まで30km圏内です。

千葉ニュータウン事業により人口は増加、平成13年に市制施行となり、今年は市制施行10周年を迎えました。現在の人口は61,324人、高齢化率18.4%（平成23年11月末現在）です。

白井市は、緑豊かな環境を持ち、交通の便も良いところです。昨年「成田スカイアクセス」が開通、都心や成田空港、羽田空港への利便性も良くなりました。

特産は、梨です。千葉県は、全国一の梨の産地で、その中でも白井市は県内随一の栽培面積を誇っています。4月には梨の白い花が咲き、8月にはおいしい実がなります。

また、自然薯^{じねんじょ}の生産も盛んです。



白井市も高齢化が年々進み、介護予防事業を重点施策としています。

梨にちなんだご当地体操「梨トレ体操」が考案され、各種イベントや集会所等で行われ、親しまれています。

平成23年8月には、元気に年を重ねてもらえるように、介護予防手帳「いきいき夢手帳」の配布が開始されました。市内在住の65歳以上の希望者に配布しています。



「まほろ市」へお越しく下さい

昨年4月に、町田市内で撮影された映画『**まほろ駅前多田便利軒**』が公開されました。これは2006年8月の第135回直木賞受賞作品、三浦しおんさんの同名小説を映画化したものですが、この物語の舞台は町田市です。小説には「まほろ市は東京の南西部に、神奈川に突き出すような形で存在する。――、」とあり、町田市であることが直ぐわかります。したがって、まほろ駅は町田駅ということになります。この神奈川に突き出すような部分のほぼ真ん中に私どもJBCの活動拠点の金森があります。最寄駅は町田駅の隣の成瀬駅です。

商業都市の町田市は、人口およそ43万人、都下の市町村では八王子市に次いで2番目多く、ここ10年間で約5万人増加しています。日本で唯一、3つの政令指定都市(横浜市・川崎市・相模原市)に接している自治体です。JR横浜線の駅の内、成瀬駅、町田駅、相模原駅は町田市ですが、町田駅と相模原駅の間の小淵・淵野辺・矢部・相模原・橋本の各駅は相模原市です。これら相模原市にある駅を最寄駅としている市民も多く、また、歴史をひも解くと神奈川県に属していた時期もあり、地理的には神奈川圏町田市といってもよい様なところです。

この町田でまず推薦・紹介したい場所が、町田市を代表する公園の『**薬師池公園**』です。園内の中心部には池があり、梅、椿、桜、花しょうぶ、大賀ハスなどが見られ、新緑・紅葉等、四季折々いつ行っても癒され・楽しませてくれます。1982年に「**新東京百景**」に選ばれ、1998年には「**東京指定名勝**」に指定され、さらに2007年に「**日本の歴史公園100選**」に選定されているだけあって、管理が行き届いていて、遠くからも多くの方が訪れています。また、「薬師池公園」の周辺には、**町田えびね苑**、**町田ぼたん園**、**町田ダリア園**、**町田リス園**、**七国山緑地保全地域**など、花と緑のリクリエーション施設が点在しており、いずれも市民の憩いの場として親しまれています。



町田駅からほど近い芹が谷公園には日本で唯一の版画専門の『**町田市立国際版画美術館**』があります。ここも是非訪れて欲しいところです。

(薬師池公園他各施設の詳細については、それぞれのホームページでご確認ください。)

町田市はスポーツが盛んですが、昨年スポーツで嬉しいことがありました。一つは、夏の甲子園で、西東京代表として出場したに**日大三校**(町田市図師町)が、10年ぶり2度目の優勝をしたこと。もう一つは、サッカーJリーグチームの誕生です。今まで日本フットボールリーグで頑張っていた『**FC町田ゼルビア**』がJ2への昇格が条件を満たし、昨年12月、Jリーグ臨時理事会でJリーグ入会が承認され、2012年シーズンから待ちに待ったJ2参入が正式に決定しました。

都内3番目となるJリーグチームの誕生は、町田の新たな魅力の誕生です。愛称の「**ZELVIA**」は町田市の「木」と「花」の:ケヤキ「**zelkova**」とサルビア「**salvia**」を合わせた造語で、市民にとって親しみやすい愛称です。チームマスコットの「**ゼルビー**」は町田市の「鳥」であるカワセミをモチーフとしています。ネーミングからも窺えるように、『**FC町田ゼルビア**』は市民一体となって支援しているチームで、今、商店街にはJリーグ昇格を祝うのぼりが掲げられ、今季、J2での活躍を期待し楽しみにしています。そして一日も早いJ1への昇格を祈っているところです。

皆さんの応援を宜しくお願いします。



「まほろ」から連想する「まほろば」は、素晴らしい場所、住みやすい場所という意味の古語です。是非、魅力ある街まほろ市(町田市)へお越しく下さい。お待ちしております。

武蔵野の紹介

今回は武蔵野の歴史に触れながら、数々の風物、観光からお土産店などをご紹介します。

今回は、高齢化社会に対応した当市独自の生涯学習関係をお話ししましょう。

まず最初は、武蔵野地域自由大学制度です。市と地元の五大学（亜細亜、成蹊、武蔵野、日本獣医生命科学、東京女子）が連携して、市民に生涯学習の機会を提供しています。入学試験も卒業の期限もなく、現役の学生たちと一緒に正規の科目を勉強しています。そうして嬉しいことに、市からの補助金を受けながらの履修の暁には、独自の称号が授与されます。既に50単位の博士号を授与された方が数人おられ、地元社会への貢献に頑張っています。

続いて昨年夏に誕生した「武蔵野プレイス」をご紹介します。ひと・まち・情報創造館プレイスは、図書館をはじめとして生涯学習支援、市民活動支援、青少年活動支援の機能を持った施設です。当館は、人々の交流が自然に生み出される「場」を提供し続けることにより、生活、文化芸術、自然、歴史、まちづくり、ボランティア活動、市民活動、生涯学習、福祉、教育などといった横断的な活動やネットワークの活性化を促します。

また、公設民営のコミュニティセンター(16ヶ所の他3分室)が市内に展開されています。

運営に関わる自主3原則により、すべては民間の手に委ねられており、地域の市民の皆さんのふれあいの場となっております。多くの団体による文化活動や生涯学習の場でもあり、高齢者のみならず、老若男女が集えるまさに地域福祉力の要となっています。

そのほか、武蔵野市民文化会館や公会堂、高齢者総合センター、総合体育館・総合グラウンド等

において、心身共の文字通り生涯学習活動の場が提供されており、市民の皆さんのサービスに供されています。



成蹊大学



武蔵野プレイス



中央コミュニティセンター

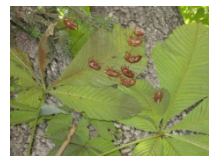
武蔵関公園へようこそ

武蔵関公園は西武新宿線の東伏見駅と武蔵関駅の中程の線路南側にあります。

昔は「関の溜の井」と言われていましたが、地元の人々が整備して昭和13年東京市に寄贈され、昭和50年からは練馬区に移管されました。隣を流れる石神井川と繋がっており、周辺地域では縄文時代の遺跡が数多く発掘されています。



池の一周 1.2 kmに周遊コースがあり、思い思いにランニングや散歩をしながら、春は新緑、夏は深緑、秋の紅葉、野鳥やセミの鳴き声など四季折々の自然を楽しむことができます。(今年はセミが団体で？羽化した木の葉もありました) 広場では将棋をしたり、紙ヒコーキを飛ばしたり、ブランコに乗ったりして遊んでいます。



茶色の点はセミの抜け殻です

池の上流側にある松の島はカワセミが来ることでも有名です。島の水辺にカワセミ用の止まり木や巣箱が設置され、5～6月頃はポーズを決めたカワセミを大勢のカメラマンが撮影しています。まるでモデルさんの撮影会のような。散歩中の人も静かに歩きながら観察しています。



*****今回この記事を書くにあたり私もこの公園の素晴らしさに改めて気づきました。

皆さまも是非一度お越し下さいませ*****

練馬区 彩の会

石神井公園物語

しゃくじい

◇石神井の地名の由来や、この場所の歴史とか、魅力などを紹介します。

◇所在地 練馬区石神井台 1～2 丁目、石神井町 5 丁目 ◇面積 18 万平方メートル



◇鎌倉時代にこの地を領有した豊島氏の居城だった城址の背後に、武蔵野三大湧水池の一つ「三宝寺池*」と、ここから水路が拓かれ、水がひかれた「石神井池**」(＝ボート池)の二つの池を中心として整備されていて、起伏に富み、史跡や、武蔵野の自然がよく残された魅力あふれる公園で、散歩道として人気があります。



石神井公園三宝寺池

*

公園の中心に二つの池

**



石神井公園ボート池

しゃくじい
◇石神井の地名の由来

◇この土地の村人が井戸を掘っていたところ、“石の剣”が出てきた、それを石神様として今の石神井神社（公園とは少し離れた別の場所にある）にお祀りしたのが、地名の起こりと伝えられています。また、三宝寺池*からも“石の剣”が出現し、御神体として奉祀したという記録もあるそうです。

◇この地域は、発掘調査の結果、旧石器時代・縄文時代・中世の遺跡が発見された場所で、『区立池淵史跡公園』として保存されています。

◇恒例のおまつり＝歴史を物語る“照姫まつり”が毎年行われています。

公園の自然

◇浮島の三宝寺池沼沢植物群落

氷河期から遺存してきたとされる寒冷地植物の“ミツガシワ”“ハンゲショウ”をはじめ“カキツバタ”“コウホネ”などの群落が国の天然記念物に指定されています。

◇園内の、約 7,500 本ちかい高木・樹木のなかには、メタセコイヤ やラクウショウとか、20m 以上の高さの名木が多くあったり、ソメイヨシノの並木もあります。

植物と鳥たち

◇園内には、野鳥誘致林があり、池には、カワセミが棲み、留鳥や、冬季には多くの渡り鳥が飛来します。バードウォッチャーの計測で、ピーク時の鳥の数は 913 羽の年がありました。



パソらくラブ

(パソラ倶楽部)

東京都 世田谷区

人口88万の住宅地を **のんびり走る世田谷線**

○ わが町 世田谷は 東京23区の西部に位置し
神奈川県川崎市と接している。

- ・人口 約88万人。近年は高層住宅の建設が
すすむ一方、旧来の住宅1戸分に 5～8戸の
住宅が建設され、地域は一層の過密化が……。



- ・運転席からは 終点「三軒茶屋駅」のキャロットタワー(26F)
が間近に迫る。



- ・都区内道路の大動脈「環状7号」も赤信号でストップ、
「世田谷線」の通過まち。



- ・世田谷線は 起点終点5.00kmを10駅 16分程
で結ぶ。だから平均時速20km(最高40km) ほど。
運転間隔は4～6分。駅間は全て1km以下。
- ・一日平均55千人(1990年も今もほぼ同じ)
- ・どこまで乗っても1回140円;切符は発行なし。
- ・車両は 各2両編成で 黄・桃・赤・青・橙など
など 10編成で全て異なるカラフルな10色

冬木立の向うを
今日も コトコトと走る。



東京スカイツリー 5月22日 開業

東京スカイツリーグランドオープンが
いよいよ5月22日（火）と迫りました。

日本が誇る 東京が誇る 墨田区が誇る 東京スカイツリー

タワーの高さ：634m
足元の一辺の長さ：約68m
重さ：32,000トン（タワー鉄骨地上本体部）
収容人数：第一展望台 2,000人
第二展望台 900人
エレベーター：地上から第一展望台 4基
地上から第一展望台まで約50秒
第一展望台から第二展望台 2基
第一展望台から第二展望台まで約30秒

東京スカイツリーがそびえるのは、東京の新しい文化拠点
墨田区業平橋（なりひらばし）・押上（おしあげ）地区。
浅草、向島（むこうじま）などの伝統ある街に囲まれなが
ら、全方位に優れたロケーションが魅力です。青い空の下、
鮮やかに映える白さが目を奪います。伝統色「藍白（あい
じろ）」をベースにしたオリジナルカラー「スカイツリー
ホワイト」に身を包み、天空に立ち上がるその白さは、古
き良き日本の美しさを今に伝えます。地上350mの第一展望
台。開放感に溢れる空間からは、眼下に大パノラマが広が
ります。さらに上へ、第二展望台へと向かいます。ぐるり
と取り囲んでいるのは「空中回廊（くうちゅうかいろう）」。
東京湾や関東平野を一望にできます。地上450m、これまで
見たことのない眺望を楽しむ、まさに空中散歩です。また、
ショッピング、観光、毎日の買物といった様々な人々
が楽しみ集う街「東京ソラマチ」では、様々な情報やト
レンドを発信し、新しい下町の活気やにぎわいを感じさ
せるバラエティ豊かな全310店舗の出店があります。
東京スカイツリー・・・楽しむこと間違いありません。



自主活動グループについてのアンケート調査

NPO認知症予防サポートセンターは、地域型認知症予防プログラムの普及啓発及び自主グループの支援を行ってまいりました。この度、「地域で続ける認知症予防—全国活動グループ交流会—」の実施にあわせ、他のグループの活動を知ること、活動継続のヒントとなるよう、アンケート調査を実施いたしました。

【目 的】 地域型認知症予防プログラムに取り組み、主体的に活動を継続しているグループがどのように活動しているか、費用や人数、活動場所などの具体的な内容や方法、また継続するうえでの課題などについて調査した結果を報告する。

【期 間】 平成 23 年 11 月 10 日～平成 24 年 1 月 31 日

【方 法】 「全国活動グループ交流会」の資料請求時にアンケートを同封し郵送、もしくは認知症予防サポートセンターと関係のある自治体、事業所及び自主グループ組織に依頼し、各グループへアンケートを配布。ファックス及び郵送にて回収。

【対 象】 認知症予防サポートセンターの関係自治体、事業所が地域型認知症予防プログラムに取り組み、その後自主化したグループを対象とした。

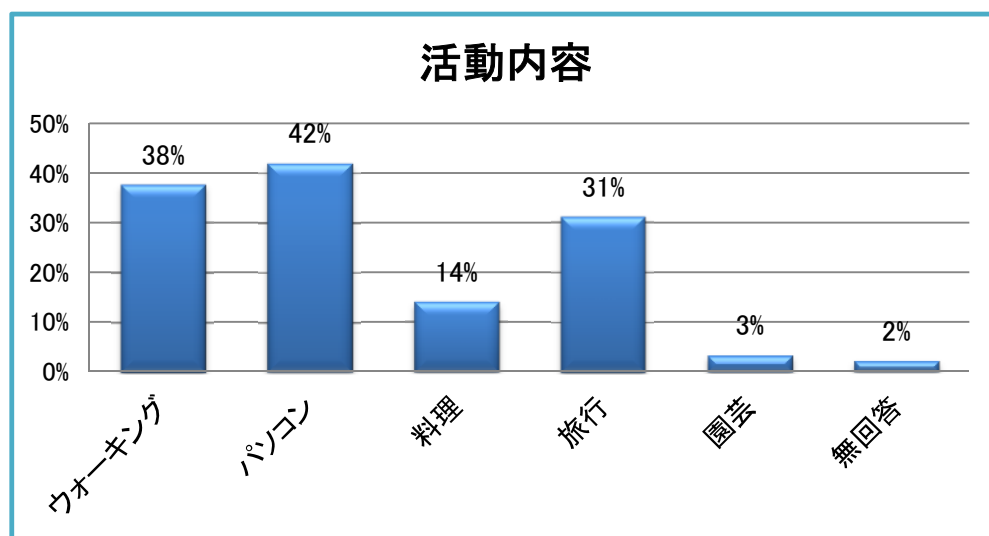
【回収率】 146 グループのうち、93 グループから回答が得られた。回収率 63.7%。

I. グループの概要について

1. 活動内容(複数回答)

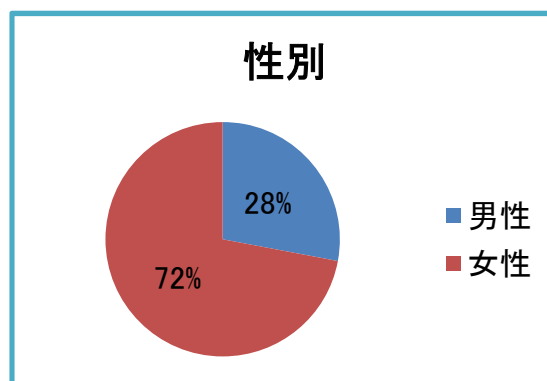
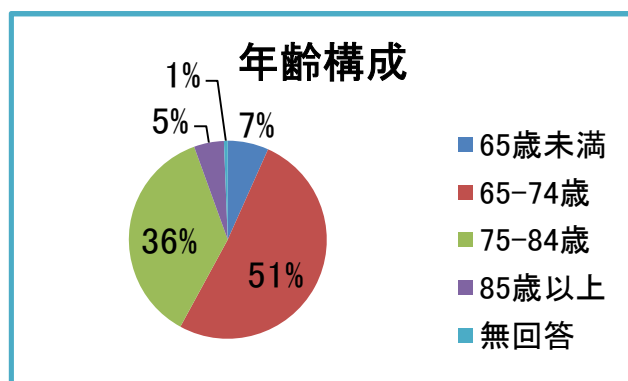
	ウォーキング	パソコン	料理	旅行	園芸	無回答	計
実数(件)	35	39	13	29	3	2	93
割合	38%	42%	14%	31%	3%	2%	100%

※ 93 グループ中 22 グループが2つ以上の活動(ウォーキングとパソコンなど)の活動を行っていた。



2. メンバーの構成

年 齢 構 成 (人)					性 別 (人)		計
65 歳未満	65-74 歳	75-84 歳	85 歳以上	無回答	男性	女性	
65	501	357	48	6	273	704	977
7%	51%	36%	5%	1%	28%	72%	100%

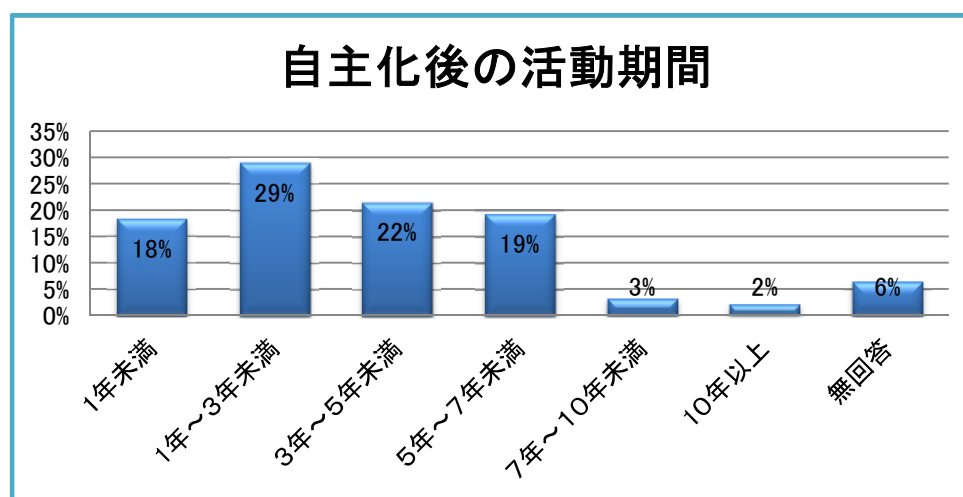


3. 活動場所 (複数回答)

	公的施設			それ以外			無回答	計
	区民センター・集会室等	高齢者・福祉センター	小学校・大学	ワーキング旅行実施場所	アパートの集会室	喫茶店等		
実数(件)	47	26	4	12	3	2	4	93
割合	51%	28%	4%	13%	3%	2%	4%	100%

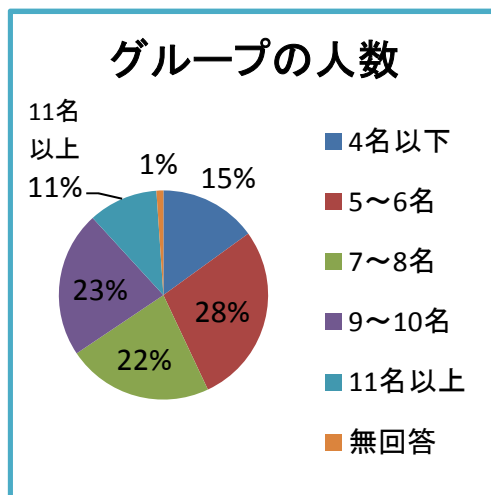
4. 自主化後の活動期間

期間	1 年未満	1 年～3 年未満	3 年～5 年未満	5 年～7 年未満	7 年～10 年未満	10 年以上	無回答	計
実数(件)	17	27	20	18	3	2	6	93
割合	18%	29%	22%	19%	3%	2%	6%	100%



5. グループの人数

人数	実数(件)	割合
4名以下	14	15%
5～6名	26	28%
7～8名	21	22%
9～10名	21	23%
11名以上	10	11%
無回答	1	1%
計	93	100%



Ⅱ. 活動費用や頻度について

1. 活動費用について

① 会費の回収の頻度

会費の回収	実数(件)	割合
1回毎、必要に応じて	11	12%
月会費	35	38%
年会費	18	19%
無回答	29	31%
計	93	100%

② 会費の負担

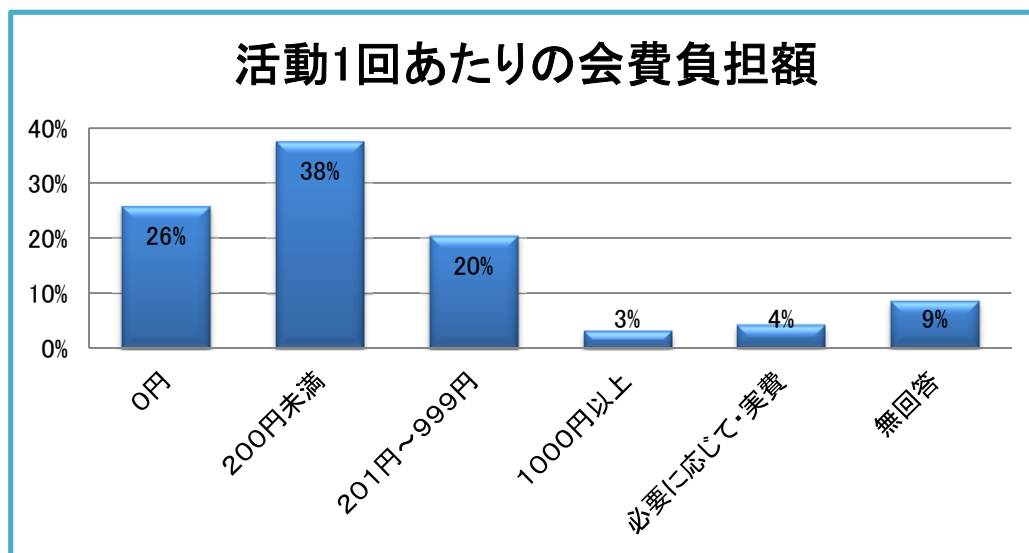
会費負担	実数(件)	割合
会費制	46	49%
会費と補助金	14	15%
補助金のみ	5	5%
無回答	28	30%
計	93	100%

※「補助金のみ」は全て世田谷区のグループで、社会福祉協議会からの補助金。

③ 活動1回あたりの会費負担額

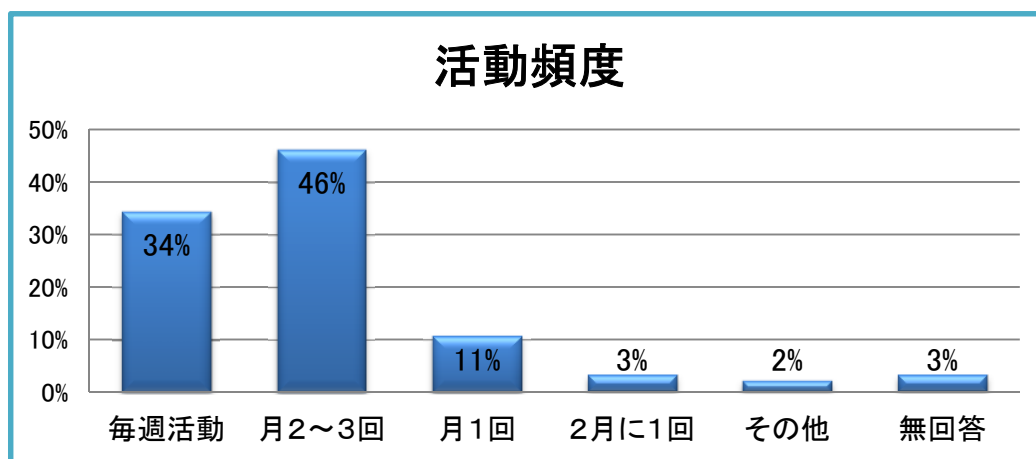
活動1回あたりの 会費負担額	0円	200円未 満	201円～ 999円	1000円 以上	必要に応 じて・実費	無回答	計
実数(件)	24	35	19	3	4	8	93
割合	26%	38%	20%	3%	4%	9%	100%

会費と活動日数から、1回あたりの会費を算出した。



2. 活動頻度

活動頻度	毎週活動	月2～3回	月1回	2月に1回	その他	無回答	計
実数(件)	32	43	10	3	2	3	93
割合	34%	46%	11%	3%	2%	3%	100%



Ⅲ. 他のグループとの情報交換について

1. 他のグループと

情報交換の機会がありますか

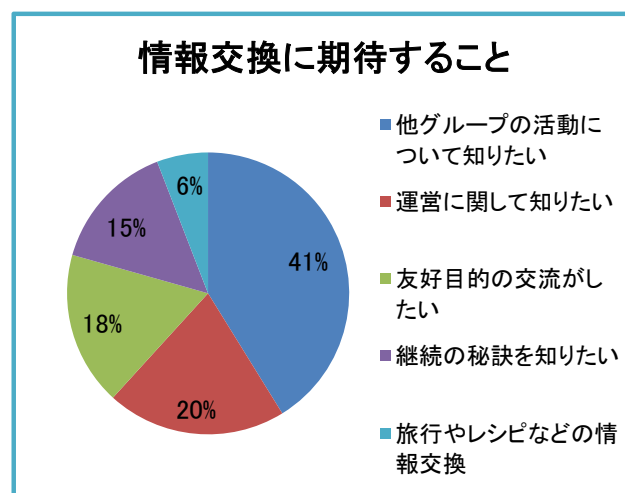
	実数(件)	割合
ある	47	51%
ない	44	47%
無回答	2	2%
計	93	100%

2. その機会は何？（複数回答）

「ある」と答えたグループの内訳	実数(件)	割合
交流組織主催	32	68%
同会場のグループ同士	11	23%
当該グループが中心に呼びかけ	9	19%
他グループからの呼びかけ	4	9%
その他	8	17%
計	47	100%

3. 情報交換に期待すること（無回答を除く）

情報交換に期待すること	実数(件)	割合
他グループの活動について知りたい	14	41%
運営に関して知りたい	7	20%
友好目的の交流がしたい	6	18%
継続の秘訣を知りたい	5	15%
旅行やレシピなどの情報交換	2	6%
計	34	100%



Ⅳ. グループ人数の確保

1. 活動人数を確保するために実施したことはありますか

	ある	ない	無回答	計
実数(件)	46	45	2	93
割合	49%	48%	2%	100%

2. 人数確保のために実施したこと (複数回答)

「ある」と答えた内訳	加入者勧誘	グループ合併	広報活動*	その他**	計
実数(件)	30	7	11	5	46
割合	65%	15%	24%	11%	100%

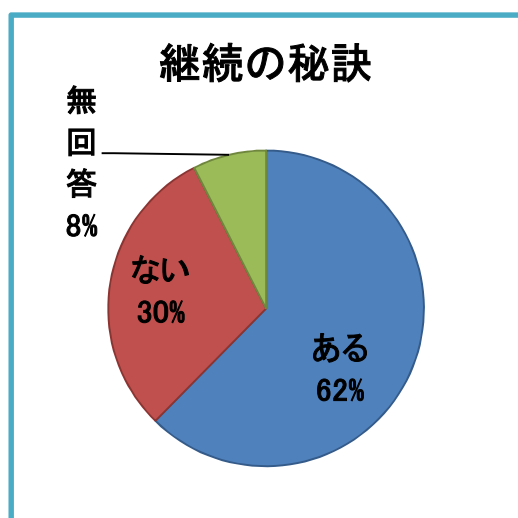
*広報活動には、「市報、町会誌、広報誌に掲載」「募集チラシを予防講演会や高齢者施設などに配布」「ミニコミ誌に募集広告を載せ配布」など。

**その他には、「パソコン養成講座や体験講座を開催」など。

Ⅴ. 皆様のご意見から

	1. 継続の秘訣		2. 内容変更		3. 活動継続の苦労		4. 活動続けるうえで困っていること	
	実数(件)	割合	実数(件)	割合	実数(件)	割合	実数(件)	割合
ある	58	62%	58	62%	53	57%	21	23%
ない	28	30%	29	31%	35	38%	66	71%
無回答	7	8%	6	6%	5	5%	6	6%
計	93	100%	93	100%	93	100%	93	100%

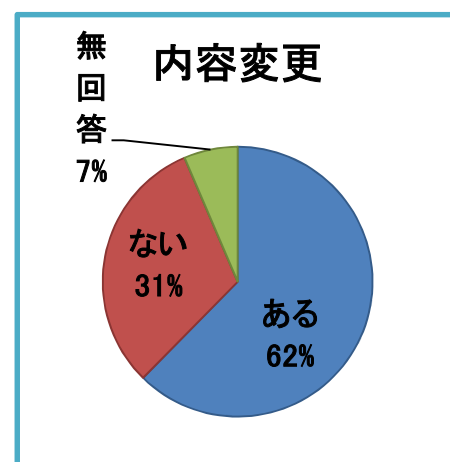
1. 活動を継続する秘訣はありますか



内容	回答数
楽しく活動、良い雰囲気、和気あいあい	21
みんなで話し合い決めている	16
無理なく続ける	7
相手を尊重する、他人を否定しない、秘密保持。	5
規則づくりや拘束をしない リーダーを決めない	4
ルールを決める、リーダーが必要	4

2. 活動しやすいようにプログラムの内容を変えていることはありますか

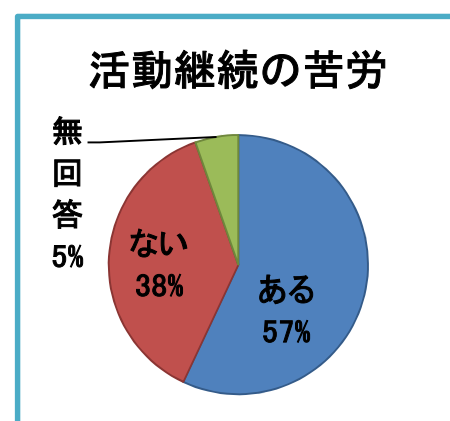
活動しやすいように内容を変えていること	回答数
プログラムにとらわれず、やりやすいように工夫している。旅行計画を簡素化、ウォーキングイベント中心にするなど	6
原則テキスト通りに実施。会員間で認知症予防の共通理解をしている。	4
食事会や茶話会、カラオケ、旅行、グランドゴルフなどを加え楽しく活動できる工夫をしている。	4
高齢化に伴い、ウォーキングや旅行プログラムに難しい面が出てきた。近場に行く、ウォーキングは各自で行うなど工夫をしている。	4



※ パソコンの技術向上や新しいことに取り組むグループもあるが、反面プログラムが高度になりすぎないよう気を付けているという意見もあった。多くがグループにあった無理のない活動をしているといった反面、活動回数が少なく、効果はどうかと不安の声もあった。

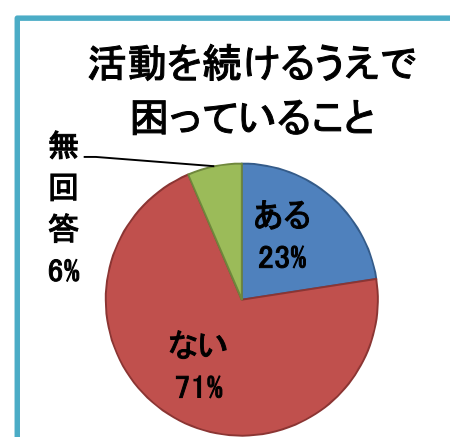
3. 参加者の高齢化など、活動継続の苦労はありますか

活動継続の苦労	回答数
高齢化でメンバーの体調不良や欠席、退会があり活動継続が難しい。	10
欠席者が多い、全員が集まるのが難しい。人数が少ないと活動に支障がある。	4



4. 活動場所の確保など、活動を続けるうえで困っていることがありますか

活動を続けるうえで困っていること	回答数
施設等で会場を確保出来るので特に困ってはいない、助かっている。恵まれている。	9
活動場所の確保が難しい	8
パソコンの環境が整った施設が必要、パソコンを教えてくれる人がほしい	3
会費で困っている。補助金があると助かるなど	3



これまで、NPO認知症予防サポートセンターでは、多くのグループの自主化に関わってまいりました。様々なグループ活動の様子を知ることで、これからも長く活動を続けるヒントとして頂ければと思います。

このアンケート調査を、今後認知症予防サポートセンターの研修や学会等の学術研究・教育研究で使用させて頂く予定です。アンケートにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

地域で続ける認知症予防 全国活動グループ交流会

平成 24 年 2 月 19 日 発行

編集・発行 特定非営利活動法人 認知症予防サポートセンター
〒155-0031

東京都世田谷区北沢 3-18-5 伊東ビル 202

FAX 03-6368-6920

E-Mail iiyobou@amber.plala.or.jp

URL <http://www.iiyobou.org/>

※ 許可無く転載、複製をしないでください