



# 「はつらつ脳活性化教室」

＼無理なく楽しく認知症予防／



イチ、ニ、サン



みんなで話してあー楽し♪

「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」



「はつらつ脳活性化教室」は、北区が開発し、平成22年度にスタートした認知症予防プログラムです。「いきいき百歳体操」と「脳活性化レクリエーション」を組み合わせ、「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3要素を、バランスよく、無理なく、効果的に実施します。



7月下旬、本庄地域の教室を訪ねました。平成23年度にスタートし、毎週木曜日に開催。研修を受けた「はつらつ脳活性化サポーター」10人が運営しています。

## 笑いあり、しみりあり

続いて「脳活性化レクリエーション」です。4種類のメニューを週替わりで行い、今回はテーマを元に頭に浮かんだことを話す「チャップリン・スピーチ」。「夏」から連想することを紙に書いて交換、他の人が書いたテーマについて話します。「スイカ」が出ると「自分で受粉して育てたわ」「今は年中あるね」。「花火」には、「前は天神さんの花火が家から見えたけど、今は見えなくなった」「うちも音だけや…笑いが絶えません」。「里帰り」では、「親が亡くなって帰る家もなくなってからは、里帰りと聞くと胸がきゅっとなります」としみり。

黒田さんから4月に代表を引き継いだ土平設子さんは「とにかく喜んで来ていただき、喜んで帰っていただき、来週も来たいと思っていただけたら」と話しています。

教室は現在、区内14地域と大淀老人福祉センターで開催されています。北区ホームページで詳細をご覧ください。ホームページをご覧にならない方は健康課へお問合せください。

健康課

HPIはこちら▶

☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099



まずは「いきいき百歳体操」。その人の体力に応じた重りを手首に巻いて腕を前や横に上げたり、足首に巻いて

## サポーターも世代を超え

サポーターを続ける人が多いのも本庄教室の特徴です。初代の代表を務めた黒田幸子さん。コロナ禍での運営には苦労しました。「中止したり縮小したり。参加者も減りました。でも、来られなくなった方にも、道で会うと声を掛けていました」。その厳しい時期に、年下の仲間が増えました。上溝泉さんは初めの頃、話がうまくできずに悩んだそうです。「ある日、プロチ素敵ですね、とお声掛けしたら次は違うのを着けて来られて、おしゃれの話で盛り上がるようになりました」。新里弘美さんは「今日も、昔のことを思い出して涙ぐまれる方がおられて。大事なことをやらせてもらっていると実感しました」

地域で楽しく認知症予防に取り組んでいます♪



本庄地域はつらつ脳活性化サポーターの皆さん



膝を伸ばしたり。椅子からゆっくり立ち上がる動きは計20回。結構ハードですが、皆さん慣れた様子で続けます。91歳と最高齢の上溝和子さんは、「遠い所までは行けないけれど、ここまで来させてもらうのがいいと思っています。体操も皆さんと一緒に楽しくやれます」。

## ●2か月間限定!!

### はつらつ脳活性化教室のご案内

無料 要申込

週1回、2か月間の教室で、楽しく認知症予防に取り組んでみませんか。

📅 11/1(水)・8(水)・15(水)・28(火)・12/7(木)・12(火)・20(水)・26(火) 10:00~11:00

📍 北区保健福祉センター2階(北区役所内)

【対象】区内在住の65歳以上で介護保険を利用していない方

【定員】20名(申込先着順)

【申込】9/6(水)~電話・窓口にて受付

🏠 健康課

☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

## ●「はつらつ脳活性化教室」を

### 始めたい方はご相談ください

地域のはつらつ脳活性化教室で活躍していただく「はつらつ脳活性化サポーター」を随時募集しています。地域の方と一緒に楽しみながら活動してみませんか? また、お住まいの地域やマンションで、10名以上の参加者、場所、DVDを再生できる機器があれば、どこでも教室を始められます。まずは「いきいき百歳体操」だけでもOKです。必要な道具の貸し出しなど、保健師もサポートします。