



「コロナ禍での新しい認知症予防教室の立ち上げ」を特集します。
令和4年6月から開催の「わすれな草」発案者で、以前から高齢者福祉に尽力されている、高齢者支援部長の鈴木さんと太子橋地域活動協議会の中尾会長に話を聞きました。

◆… SC

◆… 鈴木さん ◆… 中尾会長



◆今回立ち上げに至ったきっかけは?

◆今年の初めくらいに、地域の方から「他の地域では認知症予防の体操などを行っているところがあるらしいけど、太子橋にはないの?」と聞かれたのがきっかけです。以前から太子橋地域での食事会や、喫茶、百歳体操などの立ち上げには携わってきましたが、私自身も頭の体操のことは知らなかったもので、すぐに旭区社会福祉協議会のSC(生活支援コーディネーター)に連絡を取り、体操のことについて質問し、他の地域活動を見学に行かせてもらいました。



◆立ち上げに向けてまず取り組んだことは何ですか?

◆認知症予防体操の話聞いたのが3月で年度末だったこともあり、来年度の予算に間に合わせたかったため、その月の太子橋校下地域活動協議会の会議にまずは口頭で発案しました。

◆口頭で、ですか?

◆どうしても予算に間に合わせたかったので、「鉄は熱いうちに打て!」というでしょ? また今度とか、一度持ち帰りますなんていうと、自分自身のモチベーションも下がってしまうので、『すぐやる!』というのが大事です(笑)。太子橋校下地域活

動協議会の中尾会長からもすぐにOKが出たので、予算も組んでいたことができた。

◆確かに口頭での提案でした(笑)。鈴木さんの提案を聞いて、コロナの感染状況も下火になっていた時期でしたし、是非やってもらいたいと思いました。かねてから、『形を変えても繋がりを途絶えさせない活動をしていきたい』と思っているので、活動が無くなってしまおうとなかなか再開できない状況ですし、『何かを始めるときに人が集まる環境を守っていききたい』という思いからです。



◆反対意見などなかったですか?

◆なかったですね(笑)。ただ、たたき台にしたチラシのタイトルを見て、認知症予防教室の名前は変えた方が良いと言われました。



◆何というタイトルで発案されたのですか?

◆「もの忘れの気になる人の会」です。他地域でもそのタイトルなので、そのままにしようと思ったのですが、それだと、もの忘れの感じが強



認知症予防教室 わすれな草

く、その場に行くと認知症と疑われるので、行きにくい方も出るのではないかと会議の中で意見があり「確かに…」と思いました。そんなとき会議に参加されていた民生委員の方から「わすれな草」はどうでしょうと言われました。すぐに花言葉も調べられて、「私を忘れないで、真実の友情」ということがわかり、すごくいいアイデアでしたので、そのまま採用することになりました。



◆発案から決定までが、すごく速いですね! 地域の一体感を感じます。

◆初めての取り組みですが、反対はありませんでしたし、やりたい気持ちが走っていました。私自身もこれまでの地域活動経験から立ち上げのノウハウがあり、今回は他地域での前例もあり、やりやすかったこともあります。



◆立ちはだかる壁はなかったですか?

◆しいて言うなら、急遽、会場の変更ということがありましたね(笑)。開始日前日に、押さえていた会場が

使えなくなることが分かり、すぐに太子橋会館の2階を予約して、チラシの訂正に走りました。広く告知もしていたので慌てましたが、結果として、部屋も広くなり、大きな音がしても大丈夫ということで、たくさんの方に来てもらえる場所になったので良かったと思います(笑)。



◆前日の会場変更は驚きですね。変更したことでの困ったことや、コロナ対策の違いはありましたか？

◆変更後の会場は太子橋会館の2階になるので、階段を上る必要があります、そのため参加する方の足が遠のかないかという心配もありましたが、結果は良かったと思います。コロナ対策としては、ここ何年かで必要な方法もわかってきているので、手指の消毒、マスクをする、距離を取る、換気をする、これを徹底させることが大切だと思っています。



◆当日まで猛スピードで進んでいます、開催当日はどのような感じでしたか？

◆協力してくださっているボランティアスタッフもいろいろな所で周知してくださり、思った以上に多く

の方の参加があり嬉しかったです。会場のいろいろな所から、「久しぶり!」とか、「何年振り?」「元気にした?」などの声が聞こえてきました。皆さんゲームに夢中で参加してくださって、いいスタートが切れました。



◆開始から半年が経ちました。現在の活動状況など教えてください。

◆コロナ禍であるということと、急遽の会場変更や、2階で開催されることで、参加者があるか心配でしたが、多く集まりすぎても感染リスクが高まるので、いい感じで活動できていると思います。



◆立ち上げの段階から協力してくださったボランティアスタッフの力もあり、毎回安定した人数の参加があります。認知症予防ゲームの中にジャンケンして、勝ったらリボンを集めるゲームがありますが、皆さん毎回夢中で必死です(笑)。楽しそうにゲームに参加しておられる姿を見ると私も楽しくなり、始めてよかったと思います。コロナのこともあり、初回だけの周知でしたので、今後時期を見ながら周知活動をし、地域の皆さんに、より広く活動を知ってもらい、参加してもらえ

たらいいなと思っています。いろいろな活動があることで、参加する人も変わるので、様々な活動の場面を作っていくことが必要だと感じています。



活動を漢字一字で表すなら？

◆「楽」たのしい

楽しくなければ何も進まないと思っています。普通ではだめ。楽しくあることで心がウキウキして、幸せホルモン全開です(笑)。

言われて嬉しかった、励みになった言葉

◆コロナ禍で、緊急事態宣言などがあり、いろいろな催しの開催が中止になり、外出自粛していた時期を終えた頃に開始した活動でしたので、「久しぶりに笑った」「楽しかった」と言ってもらえたことです。

ボランティアのみなさんの思い

鈴木さんをお願いされて始めたのですが(笑)、地域の皆さんに会えることは楽しいし、笑えることは素晴らしいことなので、身体が動ける間は、できる限り続けていきたいです。また新しい参加者も増えると嬉しいです。



認知症予防教室

わすれな草

主催：太子橋校下地域活動協議会

開催日時	毎月第2木曜日 午後2時～3時(8月はお休み)
開催場所	太子橋会館 2階(太子橋中公園内)
参加費用	無料
申込有無	必要ありません。当日会場におこしください。
問合せ先	太子橋校下地域活動協議会事務所
T E L	6957-2077(10:00～12:45まで)