

## 〈第12回通常総会を開催〉

第12回通常総会と平成25年度第2回理事会を、7月20日（日）に開催しました。総会には、正会員10名のうち8名（別途委任状提出者2名）が出席し、議題（平成25年度事業報告および活動決算報告、平成26年度事業計画および活動予算）の審議を行い、参加者全員の賛成で議題が承認されました。

### ★平成25年度事業報告（概略）

#### ◇生きがい対応型デイサービス事業について

神戸市の委託事業（介護予防型デイサービス・閉じこもり防止型デイサービス）を、あいあいの会の名称で水曜日と土曜日で開催しました。今年度の開催回数は39回（前年度35回）、利用者数は239名（前年度130名）でした。あいあいの会の会員数は、利用者からの紹介、近隣のデイサービス閉鎖に伴う移籍などで、19名（前年度5名）と大幅に増加しました。今年度は介護保険制度に大きな見直しはなく、当事業の活動内容に大きな変化はありませんでした。



#### ◇まちおこし支援事業について

昨年、誰でも気軽に立ち寄れる場として神戸街角サロンを設けました。街角サロンでは、プレオープンのイベント、貸サロン、医療と福祉のサロンセミナーを開き、地域の方と交流をはかりました。

また、みなと元町タウン協議会などの地域団体の活動に参加し、まちおこしに協力をしました。

#### ◇リタイア世代の生きがい支援事業・高齢者生活支援事業について

残念ながら具体的な活動はできませんでした。

#### ◇次年度に向けて

介護保険制度が改定され、NPOなどの地域団体に、これまで以上に福祉の担い手としての期待がかかります。地域包括ケアの必要性、ボランティアなどの働き手問題など多くの課題があり、地域に根差した組織として、地域福祉を充実するための施策を行政に働きかける立場になります。

NPO あいあいネット神戸

代表理事 木村由巳子

誰でもが寄り集まれる“場”を作りたいと思い続けて10年あまり。なかなか実現せずには月日だけが過ぎていきましたが、ある時、友人の一人から「自分の夢や、やりたい事をいつも言葉に出して、周りに伝え続けると、いつか叶うよ。」と言われました。この言葉が私の心の支えになり、あきらめずに放言してしまっていたら、ついに叶い、元町の一角に“街角サロン”をオープンすることが出来て一年が経ちました。さて、このサロンをこれからどう育てていけばいいのか、スタッフのみんなと楽しみに考えていきます。

“置かれた場所で咲き”続ける、愛に満ちた素朴な花を開花させたいと思います。



(有)ケイホワイト ケアプランセンターうさぎ

ヘルパーステーションうさぎ 所長

# まず身体を動かし、心すっきり脳を元気に！！！！

あいあいの会 看護師 尾川 泰子

年齢とともに、体は疲れやすく、心は弱くなりこれから先、脳は大丈夫だろうかと思うことがある。

そんな中、今年の初めわが家で、大分にいる息子も帰省して家事に多忙を極めた日々が続きましたが、私は精一杯の事をして、家族に不自由をさせないようにと頑張ってみた。

平穏な毎日に戻った時、体は疲れていたが、以外にも頭はスッキリしていて、食事の支度いろんな計画も取り止めることなくクリアでき、スポーツジムの筋肉トレーニングもいつものメニューをこなせた。

脳科学者の池谷裕二先生（東大薬学部卒、米国コロンビア大学を経る）は脳を鍛えるには、体を使うこと。使えば使うだけ脳は活性化するとされます。まさに私はそれを実感しました。

また「脳は、疲れにくいし、衰えない。疲れるのも、衰えるのも体のほう」と言われる。

日常の暮らしの中で、何にもやりたくない時、家事にも嫌気がしている場合、たとえば「玄関のお掃除をしたらお茶にしよう」と、自分にご褒美をやることにし、体を動かしてみると、いつものリズムに乗って夢中になっていることがあるはず。これを「作業興奮」と言うそうです。

私たちの脳は頭蓋骨に護られ目や口、手、耳など体を通してしか、外の世界と接することができません。生まれてからずっとこのように体を通して脳は刺激を受けて働く領域を広げてきています。

老化で耳が遠くなったりすると、その分脳への刺激は減り、やはり脳は衰えます。しかしリハビリをして歩けるようになって元の生活に戻れば脳は復活できるように、補聴器で音が聞けるようになり、眼鏡をするなどして見えるようになって、再び脳に刺激が送られるようになると、脳は元の元気に戻ってきます。脳は衰えませんが、体に合わせて必要でない部分は捨てていきます。ときに鏡を見て衰えないための、表情づくり、背筋を伸ばして姿勢を意識したりすることで、実際に衰えにくい体になっていきます。



先日、スポーツジムで、85歳の女性の方が、鏡の前でファンデーションを塗り化粧されていたので、声をかけると「バスに乗って帰るので化粧をしないと・・・」と人の目を意識して眉をかき口紅をつけて帰って行かれました。

このように鏡を見て、笑顔を作ってみたり、服装は？お化粧は？と意識することで、実際に衰えない体になります。客観的に自分のことを見えるかたちで保つことで、体は健康になり、ひいては脳が健康であることにつながります。



## デイサービス活動日記（1月～7月）

### ☆4月5日 お花見へ

例年通り、宇治川の上流にお花見に出かけました。桜は見頃。今年は、近隣のデイサービスが閉鎖になり、新規会員さんが増えて、賑やかな楽しいお花見になりました。



### 5月10日 加西フラワーセンターへ

到着後、きれいな花々を見ながら昼食の場所に向かいました。会席料理を完食され、皆さんお元気です。藤やチューリップなど季節の満開の花を堪能しました。ゆっくりと歩いて花苗などの買い物をして楽しい1日でした。



### 6月14日 六甲山山の上美術館へ

副館長さんの案内で、立派な木彫りの像や、?千万円もする貴重なカメオなどを実際に手に触れて感触を確かめながら、その彫りの



の精巧さに感心、感激。時間を忘れて、本物の良さを満喫しました。山の上は、寒かったです。

### 7月12日 須磨水族園へ



入園後、まず大きな水槽に泳ぐ魚に見とれて、時間を忘れてしまいました。11時からの、イルカショーに急行し、拍手をしながらイルカの

演技に感激しました。アマゾンゾーンをゆっくり見学した後、昼食に出向きました。

## 《あいあいの会 9月予定表》

日	内 容	昼食メニュー
9月 3日(水)	お休み	
9月 10日(水)	手芸、パズル	ハンバーグ他
9月 17日(水)	栄養改善プログラム・書道	天ぷら他
9月 24日(水)	口腔機能改善プログラム・運動機能改善プログラム	厚揚げいり酢豚他
日	内 容	昼食メニュー
9月 6日(土)	お休み	
9月 13日(土)	オルゴール美術館へお出かけ	
9月 20日(土)	栄養改善プログラム・書道	とりつくねバーグ他
9月 27日(土)	口腔機能改善プログラム・運動機能改善プログラム・お誕生会	魚の南蛮漬け他

## 〇〇さんの雑記帳（歯医者さんの巻）

ここ一ヶ月ずっと今日は行こう！と朝思うものの先延ばしにしているところがあります。それは歯医者さん。

虫歯や手におえそうにない顎関節症になりそうなときは素直に行くのですが今回は違います。

何年かに一度やってくることだけにささやかな抵抗をしているわけで…それはずっとかぶせをしたまま使っている乳歯のためです。

8歳の時虫歯で治療に行った歯医者さんでレントゲンを撮ったところ永久歯がないのがわかり、それ以来かぶせをして抜かずにきています。

そのあたりがなんだか…噛むたびに心地よくない。

ならば早く行って新しいものをかぶせてもらえばいいのにとおられると思いますが、もし抜いて差し歯とかになったら…とか。

もともと顎も小さくそう歯も小さい方なので一本抜いてほかもいろいろでてきたら…と思うといい笑顔のやさしい歯医者さんとわかっていながら一歩が踏み出せずにいます。

でももう何十年も使ってきた歯そろそろ限界かもしれないし自分の身体に跳ね返ってくることなので勇気を出して先生の実験を見に行こうかなあと思いつつ…

さていついけるでしょう。結果は次回（笑）。



## ☆あいあいネット神戸ニュース（1月～7月）

- ◇2014年1月 第1回サロンセミナー（医療と福祉）を開催
- ◇2014年3月
  - ・第2回サロンセミナー（医療と福祉）を開催
  - ・みなと元町タウン協議会の津波避難訓練に参加
  - ・神戸市から定款変更（目的と事業）の認証
- ◇2014年4月 近隣のデイサービス閉鎖に伴い、デイサービスの利用者が大幅に増加（10名）
- ◇2014年5月 デイサービスの開催日を水曜日と土曜日の月2回に
- ◇2014年7月
  - ・神戸市介護保険課の新任スタッフ研修に参加
  - ・第12回通常総会を開催



### 編集後記

- 災害の多い暑い夏が、早く過ぎますように。（ま）
- 今年の夏は不安定な天候ですね。爽やかな秋が待ち遠しいです。（な）
- 今年の暑さで、さすがの私もバテました。あいあい女子会の皆さんはお元気で～す。（ゆみうさぎ）

