

活動名 認知症予防の「脳と体の健康ルーム(NPO運営)」の 展開と若者サポーターの参加と育成プログラム	団体名	NPO法人うたしの会
	地域	広島県広島市
	代表者	理事長 山田 トモ
	支援金額	15万円
活動概要		
<p>超高齢社会が到来する中、高齢者が最も不安とする一つに認知症があります。この認知症予防や健康増進・維持を目的に「脳と体の健康ルーム」を開き、主婦層をサポーターとして広島市内で活動を進めています。平成21年度はこの健康ルームの充実しつつ新設を図りました。その際に、大学生を含む若い世代にボランティア参加を求めて、高齢の受講者からシニアの主婦層サポーターに加えて若者のサポーターで構成される幅広い世代のコミュニティづくりや地域づくりを目指しました。</p> <p>◆実施期間;平成21年4月～平成22年3月末 実施回数;126回(各常設ルームで週1回実施) 実施場所;佐伯区五日市中央集会所・中区八丁堀幟会館・西区己斐公民館 サポーター養成講座;三篠公民館7/11・己斐公民館11/14 出前講座;中野公民館・三篠公民館・市民交流プラザ・各集会所など</p> <p>◆参加人数: サポーター動員延べ790名 高齢受講者延べ1,188名</p> <p style="text-align: right;">参加総人員 1,978名</p>		



《サポーター養成講座》



《ボール体操》



《体のトレーニング》



《脳トレーニング》

◆実施に伴う効果

- ・サポーター養成講座の実施で、早速にも支援希望者が現れて、己斐公民館との共催になる「西区己斐・脳と体の健康ルーム」新設が実現できました。養成講座を受講した大学生は、「脳と体の健康ルーム」の役割が理解でき、読み書き・計算のプリントが脳の活性化に効果があると理解されました。さらに最適な教材を使用していると実感し、高齢者に関わらず、繰り返し継続学習することが学習者の自信に繋がると思うとの感想を書いています。
- ・学習療法センターから講師を招いての講演会には広島市民の方々が多数参加され、健康対策をする大切さや脳の仕組みなど知ったと、好評でした。どうすれば自分たちの近くで開いてもらえるか等の要望も多々ありました。
- ・3つの健康ルーム(五日市、八丁堀、己斐)の受講者とサポーター双方の触れ合いが、良い刺激になり、地域活性化につながっていると考えられます。

◆苦勞した点

- ・サポーター養成講座へ参加を求めてチラシやポスター持参で各大学・高校を訪問しました。しかし認知症予防は学生さんにとって身近な問題と捉えにくく、平和や環境問題に比べてもまだ関心が低いように感じられました。若い人たちにとって、ボランティア活動している事が入試や就職時の折にプラス要件になればと思います。
- ・高齢者は自己投資をすることが不得手なようで、無料ならば参加の気運が強い。会費の半分以上が教材費仕入れなので運営が厳しく、どうしたら活動を継続できるか苦慮しています。

◆今後の課題・発展の方向性

- ・「読み書き・計算」の学習療法は、大学や高校の学生さんにとり付き易いと想像しておりましたがそうでなく、もっと参加の動機付けや魅力づくりを検討しなければと反省させられました。
- ・急速な高齢化社会に、元気に暮らせるような地域づくりがもっとも大切です。「脳と体の健康ルーム」のような活動を坂の多い所でも拡げていくには、どうしても送迎システムが必要になってきます。行政や地域の団体と協力して造りあげたいと思います。
- ・小学校の空き教室利用の「脳と体の健康ルーム」の開設を目指し、三世代交流が自然に行われる地域づくりも目指したい。

◆活動を終えての感想・意見等

マツダ財団様からのご支援があり、スタッフやサポーターの皆で楽しく活動できました。厳しい経済状況にも関わらず、ご支援・ご協力下さる社会貢献活動に心から感謝いたします。このようなご支援や私たちの着実な活動に対する評価から、平成22年度には飛躍につながるような助成をいただけることになりました。