



(千葉県柏市・我孫子市 手賀沼に昇る朝日 撮影根岸勝壽市民研究員)

ほの研通信新年号

第26号 2019年1月発行

発行者:NPO法人ほのぼの研究所

発行責任者 代表理事 大武 美保子

〒277-0005 千葉県柏市柏1-7-1-301 Day・Oneタワー3階

http://www.fonobono.org/



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

旧年は、2008年のNPO法人設立より数えて10周年となる節目の年でした(1)。多くの方に支えて頂き、次の10年に向けて新たな一歩を踏み出すことができましたことを、心より感謝申し上げます。

防ぎうる認知症にならない社会の実現を目指し、ほのぼの研究所の活動は、認知症予防を目的とする会話支援手法、共想法の、実施、普及、連携、育成、研究の五つの軸に沿って展開しています。10年の歩みを整理する中で、2018年度の活動を5つの軸に沿ってまとめた年表、「ほのぼの研究所2018年度写真年表」を作りました。2018年度はあと3ヵ月ありますが、この年表と十大ニュースを組み合わせて、2018年の活動を振り返ります。文中の数字は十大ニュースの番号、アルファベットはその他の活動の項目です。十大ニュースはこの面に、写真年表は本号の2面に掲載します。年表中、写真の下に矢印が描かれているものは、通年で行った活動を表します。

実施について、途中から参加しやすいよう、難易度の異なる2種類のテーマを設定したり、毎月1回の開催にしたりするなど、共想法継続コースを改良しました(5)。その上で、2016年度より3年目となる柏市より受託の認知症予防講座(3)、自主および連携企画として、超かっこよく老いようワークショップ(2)、認知症予防無料講習会(4)を開催したところ、これらをきっかけに、継続コースに年度の途中から多くの方に参加頂くことができました。

普及について、講演会を6月(6)と12月(7)に開催しました。社会医学、老年学、地域包括ケアシステムの第一線で活躍する専門家を招いて、最新の知見と実践を共に学ぶ機会を作り、多くの方にご参加頂きました。この他、一連の活動の報告や、共想法で集まった写真と話題を紹介するほの研ブログ(B)を週1回配信し、講演会開催翌月には、ニューズレターほの研通信第25号(A)第26号(C,本号)を発行しました。

連携と育成について、埼玉県(D)、茨城県(E)、大阪府(F)の協働事業者による、共想法の継続的な実施を支援しました。日々発生する課題解決方法をその都度共に考える他、協働事業者や関係者が一堂に会し、情報共有と課題解決方法を討議する合同研修を、2012年度より年1回開催。2017年度は2018年2月に開催、2018年度は2019年1月に開催を予定しています(G)。

研究について、会話支援ロボット「ぼのちゃん5号」を、講演会や共想法継続コースにおいて導入し、利用評価をしました(10)。研究と育成の間に位置する活動として、健常高齢者を対象とする共想法の臨床試験の実施者養成研修に協力しました(9)。研究と普及の間に位置する活動として、会話支援ロボットを用いた共想法に関する取材に協力し、NHK Eテレで放映されました(8)。一連の活動を計画から振り返りまで討議する研究会(H)を開催し、得られた知見を都度記録に残すよう努めました。

2019年は、一連の活動を実践しながら、そこで得られる知識をその場で構造化し、それ以降の活動や、他の拠点における活動に活かすことができる仕組みを作り、実践します。途中から参加しやすい共想法継続コースの仕組みを参考に、途中から参加しやすいほのぼの研究所の仕組みを作ります。そして防ぎうる認知症にならない社会に必要な関係者との連携をしながら、活動を進めて参ります。

本年も変わらぬご支援、ご協力、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

2019年元旦

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー 大武 美保子

2018年十大ニュース

1. NPO法人設立10周年を迎える(6月)
2. 「超かっこよく老いよう」ワークショップ(4月)
3. 柏市認知症予防講座(6-7月、全3回)
「質問力をつけて認知症予防」
4. 認知症予防無料講習会(11月)
「よりよく生きるためもっとよく識る」
5. 途中から参加しやすい共想法継続コース(通年、毎月)
6. NPO法人設立10周年記念講演会(6月)
「認知症になりにくい社会をつくる」
7. NPO法人設立10周年記念クリスマス講演会(12月)
「質の高いエイジングを共に目指す一介護予防のイロハ」
8. NHKEテレ「あしたも晴れ人生レシピ」取材協力(6月)
9. 共想法臨床試験の実施者養成研修協力(6月)
10. 会話支援ロボットぼのちゃん5号本格導入(6月)

その他の主な活動

- | | |
|------------------|---------------|
| A. ほの研通信第25号(7月) | B. ほの研ブログ |
| C. ほの研通信第26号(1月) | D. きらりびとみやしろ |
| E. マカベシルバートピア | F. 野花ヘルスプロモート |
| G. 合同研修(1月) | H. 研究会 |

2018年NPO法人設立10周年記念クリスマス講演会「介護予防のイロハ」

2018年12月11日(火)13時30分より、柏市柏の葉のさわやかちば県民プラザ大研修室にて、ほのぼの研究所NPO設立10周年記念クリスマス講演会を開催いたしました。藤田 武所長



テーマは「～質の高いエイジングを共に目指す～「介護予防のイロハ」」。介護予防に高い関心をお持ちの近隣の方々、病院・福祉、研究団体、企業等の関係者、70余名にご参集いただきました。まず、来賓のご挨拶として、さわやかちば県民プラザ 藤田 武所長から、人生100年時代における生涯学習実践の必要性和、ほのぼの研究所への期待が述べられました。次いで大阪府岸和田市の、有限会社野花ヘルスプロモート代表取締役 富田 昌秀様より、共想法との出会いや関わりを交えてのお言葉をいただきました。数年前からほのぼの研究所の協働事業者として、地域とも連携して、『共想法』をご自身の施設等での認知症予防活動だけでなく、スタッフ間のコミュニケーション能力の向上等にも活用されている事例の紹介もありました。



富田 昌秀様

招待講演1:地域で取り組む介護予防～介護予防リーダーのススメ～

- * 介護予防のターゲットはフレイル(明確な病気とはいえない、加齢による生活機能低下)
- * 加齢による生活機能低下予防は、疾病予防のように専門家中心ではなく「地域」で住民が「主体的」に進めることが重要
- * 上記任務を担う介護予防リーダーの活動は自治体でも取り入れられ、その参加と人材育成が求められています
- * 高齢者の活動能力や体力は20年前に比べて若返っているため、地域の方が主体的に活動することは十分可能です。積極的な社会参加は自身の健康寿命の延伸にも有効です



東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 河合 恒先生

招待講演2:まちづくりのために今、自分たちができること～おた見守りネットワーク(みま～も)の取り組み～



社会医療法人財団仁医会 牧田総合病院 地域ささえあいセンター センター長

澤登 久雄様

- * 超高齢社会においては、支援が必要な人を専門職によって「点」で支えるのは限界がある
- 共感をつなげ、主体を拡げる、地域で暮らすすべての人、地域で働くすべての人達とともに「面」で支える仕組みづくりが必要
- * みま～もは多くの地域の方々(みま～もサポーター等)、企業、医療・介護施設、福祉団体と連携したネットワーク、各地で展開中
- * 地域共生社会づくりのキーワードは、その人なりの社会参加の場がたくさんあること

ほのぼの研究所 2018年度写真年表

* 2019年1月現在実績および予定、(G)のみ2017年度の写真
* 数字とアルファベットは略称、説明は1面を参照 矢印は通年の活動

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
実施												
		(2)ワークショップ		(3)柏市講座				(4)無料講習会		(5)継続コース		
普及												
		(6)設立記念講演会		(A)通信25号		(B)ブログ		(7)クリスマス講演会		(C)通信26号		
連携・育成												
		(D)きらりびと・埼玉		(E)マカベ・茨城		(F)野花・大阪		(G)合同研修会				
研究・育成他												
		(8)NHK Eテレ		(9)研修協力		(10) ロボット		(H)研究会				

基調講演：認知症予防手法を高齢者と共に開発する取り組み



ほのぼの研究所 代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー
大武 美保子

＊ほのぼの研究所は認知症になりにくい「暮らし方の実践」「社会の実現」「暮らしと社会をつなぐ」を研究目的として、参加型研究を行っています
＊共想法の実施、普及、連携、育成、研究等を通して、社会・個人とつながっています
＊認知症予防に効果があるとされる社会的交流において、言葉の理解や使用と認知機能に密接な関係があることから、双方向会話支援技術『共想法』の認知症予防の効果検証実験を進めています



講演会会場に設置・掲示したみま～ものキャラクターとぼのちゃん5号、歴代のロボットぼのちゃん、ほの研通信・販促物等のバックナンバー(左より)

クリスマス講演会交流会

講演会終了後、階下のレストラン赤坂クーポールにて交流会を開催しました。司会の魚谷、根岸市民研究員の合図でクリスマス交流会がスタート、ほのぼの研究所大武美保子代表理事・所長と三宅 徳久副代表理事が開会の挨拶をいたしました。

思い思いのテーブルを囲んでの乾杯の音頭は、住友生命保険相互会社の藤井 貴大様にお願いしました。

その後名札に入れてあったトランプのマークに従い、席替え実施、その後間もなく、お待ちかねの景品当選発表。読み上げられたマークと数字のカードだった人には、豪華景品がプレゼントされました。景品は、法人賛助会員様、個人会員様、その他、関係の皆様から、脳トレアプリ1カ月無料お試しクーポン、環境対応洗剤、缶入り緑茶葉、鉢植えの花など多彩に提供されました。ネーミングも「Me Too賞」、「ボーッと生きないでチョコリマ賞」、「空前絶後の錬金術賞」、「スーパ



藤井 貴大様



三宅 徳久副代表理事



上橋 泉監事



歓談の輪と素敵な景品が当たった参加者

ーシニアフード賞」等と、今年の流行語大賞をもじるなど、色々工夫されていました。

最後は当たらなかった方全員でじゃんけん決戦、「残り物には福がある」となかなかの優れものもあって、楽しいひとときとなりました。

終盤の全員の自己紹介は、来年の抱負を盛り込んで、持ち時間厳守で要領よく進みました。

楽しい余興と談笑のひとときは刻々と過ぎ、夕闇が迫ってきたころ、柏市議会議員 ほのぼの研究所上橋 泉監事から、高齢者人口が増加中の柏市において、今後も介護予防への協力を期待したいという力強い励ましの挨拶をいただいた後に、今後の皆様の安寧とほのぼの研究所の発展を祈念して、元気な「いよ～っ」の掛け声の1本締めで、無事終了となりました。

ご参加の方々、また景品をご提供下さった方々に心より御礼申し上げます。また次回、お目にかかるのを楽しみにしております。

(田口 良江)



認知症予防無料講習会「よりよく生きるためにもっとよく識る」

そもそも認知機能とは？そして自身の認知機能は？等を、より深く理解した上で、認知症予防に取り組むことを目的に、2018年11月6日(火)13:30より、柏市介護予防センターほのぼのプラザますお まなび館にて、つむぐびとプロジェクト代表・トータルブレインケア認知機能見える化研究所顧問の榎本 哲先生を講師にお迎えして、参加型講習会を開講。関係者含めて70歳代を中心とした多世代、計34名が参集しました。

大武所長と、榎本 哲先生ご所属の株式会社トータルブレインケア河越 眞介社長からの開講挨拶の後早速講話がスタート。

第1部は、榎本先生の「認知機能の見える化で何がわかるの?」。計画力、記憶力、注意力、見当識、空間認識力という5つの認知機能と日々の暮らしとの関係性についての説明に続き、各グループに設置したタブレット・パソコンを使用してゲーム感覚で認知機能の程度を知る「脳活バランス・CogEvo」を、メンバーのアドバイスや応援を受けながら、体験。演習後、5つの認知機能を低下させないための、生活のなかでのトレーニング方法や工夫についての丁寧な説明で、講話が締め括られました。



榎本 哲先生の「認知機能の見える化で何がわかるの?」の講話



ゲーム感覚で認知機能を知ることのできるアプリを体験する参加者

第2部の、大武所長の「認知症予防の最前線と『共想法』」の講話では、『共想法』が目指す防ぎうる認知症を予防するメカニズムを述べた後、共想法における「話す」「見る」「聴く」「考える」の具体的な行動が、第1部の演習で挑戦した機能のどれを鍛えるのかに結びついているのかを説明しました。

第3部では、参加者全員の自己紹介の後、第2部の楽しい演習も奏功したなごやかな雰囲気、本講習・演習や日頃の認知症予防への意識などについて、意見交換のグループワークを行い、代表がまとめを発表しました。

アンケートでは、堅苦しくなく「認知機能」や「認知症予防の取り組み方」、そして『共想法』について、新しい情報や知見が得られ、理解が深まったとするお声や、いつも接している高齢者の方々とは違う、とても活動的で若々しい方々との出会いで元気をもらえたという嬉しい感想をいただき、事務局は安堵しました。

(松村 光輝)

共想法継続コース(ほのぼのプラザますお)

初心者コース増設、新しいメンバーと一緒に

2018年度で8年目を迎えたふれあい共想法継続コースの年間テーマは「価値観と遊び心」。遊び心を持ってテーマに挑戦して写真を撮り、共有することで、お互いに生活の質を高め、人生を豊かに楽しく過ごせるように企画されました。

4月のオリエンテーション以降、月1回実施しています。大武所長が講師を務める柏市認知症予防講座修了生参加の受け皿として機能すべく、テーマをベテラン用・初心者用と2パターン設定するなど、途中からでも参加しやすい体制も整えました。

果たして、市民講座修了生はもとより、新聞記事・ほの研企画行事のチラシや講演会参加をきっかけに、見学が増えました。

見学後、納得していただけたら、初心者コースにお試し参加➡賛助会員入会➡正式参加となります。嬉しいことに、秋から4名が新たに継続コースに参加され、より活発に、楽しい話題と時間を共有することができました。共想法終了後はお茶のひとときでリラックス、クールダウンして家路につきます。

2月以降の予定は下記ご参照下さい。

(共想法継続コース 田口 良江)



見学者や新規参加者が増えて、さらに活気の出た共想法継続コース

陽だまりサロンの和室を利用した共想法。近隣の方々にも楽しんでご理解いただければ～

回を重ねるごとに少しずつテーマの難易度が上がってくるにも拘わらず、思考を巡らせ、楽しそうに参加される3チームの皆様は、2月から始まる今年度3巡目を心待ちにして下さっています。

その3チームとは別に、宮代町福祉交流センター「陽だまりサロン」でも、近隣の方々にも共想法とその楽しさを知っていただくこと、毎月1度共想法体験会を実施しています。写真を持ってきて参加される方、「おもしろい」と言うくださる方、「介護に役立ちそう」と質問して下さる方、そうした方々に共想法に興味を持っていただき、さらにきらりびとの共想法にも参加して下さればと嬉しい限りです。人とのつながりばかりか、認知症予防にもつながる、不思議な力と魅力のある楽しい『共想法』をもっと広げたい、楽しみたい！とスタッフ一同願っています。

(埼玉県宮代町 きらりびとみやしろ 田崎 誉代)



マカベシルバートピア

ほのちゃんはアイドル



2018年10月よりほのちゃんの司会による共想法を開始。ほのちゃんは6月のEテレの番組をご覧になり、既にお馴染みでした。果たして実際に作動して、ほのちゃんがそれぞれの参加者の名前を正確に呼びかけると、「どうやって教育したの?」と大変驚かれ、さらに、「こんなにありがとうなら、私たちも負けてはいられない!」という発言がありました。

当初、ロボットの指示どおりに制限時間を守って、会話を進めていけるのか、やや不安でしたが、いざ始めてみると、難くなじんでいただけました。ほのちゃんの穏やかでお地蔵様のような笑顔をととても楽しみにして下さり、普段はあまり笑顔を見せない参加者が、「ほのちゃんのボタンはお洋服によく似合ってるね。ありがとうだったね」とお声かけをなさる姿

を拝見すると、ほのぼのとした気分になります。これからも参加者に喜んでいただけるようなテーマを探して、より一層会話を楽しんでいただきたいと願っています。

(茨城県桜川市
マカベシルバートピア 永田 映子)



ほのちゃんはマカベ共想法のアイドル!! 時には参加者手作りの帽子でおしゃれをすることも

体操もしっかり時間をかけて、共想法でも活発に会話を弾ませて、ほっこり、にっこり



12月の共想法のテーマは一年の締めくくりとして「今年一番印象に残った事」。ひとりの参加者が出した話題は、「横にいてる(いる)〇〇さんが一番!」この伝えたい感謝の想いと気持ちがいっぱい一言に参加者全員に笑い

いが! 発言は少なめでしたがしっかりと気持ちが伝わってきた良い話題でした。名前を挙げられた〇〇さんは恥ずかしそうに、苦笑い、でもとても嬉しそうでした。そして参加者全員ほっこり。一年の締めくくりとしてとても良い場となりました。

『共想法』の前には、1時間ほどリラクゼーション体操も行います。併せて参加すると、少々ハードかもしれませんが、身体も頭もフル稼働で認知機能が活性化すること、間違いありません。

(大阪府岸和田市 野花ヘルスプロモート 正木 慎三)

きらりびとみやしろ

共想法を地域の方々にも周知

野花ヘルスプロモート

ほっこり、そして認知機能も体力も活性化

これからの予定と参加者募集

共想法継続コース:2月19日、3月12日(いずれも火曜日13:30~)
(2019年度実施日については、下記宛てお問い合わせ下さい。
NPO設立記念講演会:6月25日(火)

賛助会員様お手続き等について

新しい年度になります。2019年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。
※各種お問い合わせ、お申込みは friooffice@fonobono.org までお願ひ申し上げます。

編集後記



我が家の今年のカレンダーにはどれにも「平成」の表記がありません。昨年末からは、より一層「平成最後の〇〇」が多く聞かれるようになりました。

2018年のクリスマス講演会では、超高齢社会の課題解決のための、様々な個人と社会のつながり方について学びました。設立以来10余年、様々な方々、形、場でのつながりのなかで、平成の最終章を安寧に迎えることができましたことは皆様の大きなご支持があったからこそと、感慨深く、心より感謝申し上げます。次第です。

今後も引き続きご支援、ご鞭撻のほどお願ひ申し上げます。