

22. IT 活用による認知症予防活動

グループ名 SITS 座すっけと
代表者名 瀬川 幸

1. 活動の目的

高齢者が人口の大多数を占める今、元気で自立し認知症予防に努力する必要性を認識する人は多くいます。中でも伏見区内の高齢者の比率は京都市内でも高く、認知症予防に対する関心は高いと思われます。そこで私達は ICT スキルを生かしながら、社会参加や脳の活性化など認知症予防に効果的なプログラムをウォーキングとパソコンに特定、認知症予防講座をとりおこないました。さらに、プログラム終了後の、ボランティアのネットワークを構築中です。このプログラムに参加することによって地域の高齢者が助け合い、仲間として長く活動していけるようサポートするとともにプログラムに参加した人たちが地域ボランティアと共生し、次のプログラムを支援する担い手となり、住民の手で認知症予防の輪が広がっていくことを目指しました。

2. 活動内容

ウォーキングプログラム、パソコンプログラムともに週 1 回開催、4 カ月継続（16 回）を 1 クールとして、伏見区青少年センター、NPO 法人花パソ（参加 NPO）、ひとまち交流館、NTT 三条ショールーム、シーズネット京都出町サロン等でプログラムを実施。

★ウォーキングプログラム（有酸素運動プログラム）

参加同士の交流を図る歩数計は ICT を利用することで健康管理に役立ち、記録化によりお互いの競争意識を刺激し、ウォーキングを習慣化することに役立てました。プログラムでは 1 日 30 分、週 5 日の早歩きを習慣化することを目指しました。プログラムではどうしたらウォーキングを習慣化できるかを考えたり、ウォーキングイベントの段取りを考えたり、ウォーキングの場所、時間などメンバーで話し合うことでお互いの交流を深めることが出来ました。プログラム終了後もウォーキングのイベントを開催しました。今後もイベントは継続して定期的単発にて開催予定をしています。

★パソコンプログラム（知的活動プログラム）

パソコンプログラムでは、メンバーひとりひとりがミニコミ誌の作成に必要なパソコンの技術を学び、ミニコミ誌のレイアウトや記事を考えることで計画力、注意分割機能、記憶力を使う習慣を身につけることを目指しました。前半 2 ヶ月でミニコミ誌を作成する手順を学び、後半 2 ヶ月で自分たちの自主的に作成するプログラムでミニコミ誌を作成しました。それぞれのグループで名前付け、それぞれに個性あふれるミニコミ誌を作成されました。この講座では講師はあくまでサポートであり、メンバーがお互いのスキルを

わかり、教え合い、協力することでミニコミ誌の作成を完成できるように考慮し、自主的に活動することで仲間作りを促しました。

★手伝い隊

パソコンプログラム講座の修了生の方たちが今後の活動の場として地域の皆様の手助けをしたいと「手伝い隊」を発足させました。地域の皆様の手助けをパソコン活用でしています。チラシ作成、回覧板、名刺、小冊子等依頼をこなしながら認知症予防に励んでおられます。

3. 今後の課題

認知症予防でのウォーキングプログラムですが、いつでもどこでも出来るウォーキングを継続することで血圧や歩くことで実際に効果を実感された方がおられます。しかし、4か月継続は難しく時間の拘束は限定して行うほうが良いかと思われれます。今後2～3回に限定して行っていく予定です。又、歩くことで認知症予防につながる「ウォーキングを楽しむ会」を計画し実施しています。今後も継続して講座参加の皆様や一般募集の方々と催しを継続していく予定です。

ミニコミ誌にはパソコンのワードを使いミニコミ誌を作られました。修了生の皆様それぞれ個性あふれる作品を作られました。その後「手伝い隊」に参加され電話連絡表、チラシ、名刺、川柳製本とオーダーに合わせて勉強、復習を兼ねて継続しています。今後もいろんなオーダーの注文をこなすことになりませんが、もう一步自主独立して地域の方々と結びつきができるように、アドバイスしていきたいと思っています。そして、パソコンの講座を継続していくことが認知症予防にもつながると確信しました。講座を修了されてもいかに自宅でパソコンに興味を持っていただくかも課題の一つです。今後も講座を継続していくことが「認知症予防」につながると思いました。この一年今回の助成金のおかげで広く講座が開催できたことに感謝いたしております。

4. 決算報告書

交通費明細

プログラム	開催所	NO	金額	回数	合計額	開始期日	最終期日
ウォーキング	青少年センター	1	500×2	16	16,000	2010/9/28	2011/2/1
	NTT 三条ショールーム	2	500×2	1	1,000	2010/10/27	1回のみ
	NTT 三条ショールーム	3	500×2	1	1,000	2011/7/8	1回のみ
	NTT 三条ショールーム	4	500×2	1	1,000	2011/8/19	1回のみ
	NTT 三条ショールーム	5	500×2	1	1,000	2010/10/27	1回のみ
ミニコミ誌	花パソ	6	500×2	16	16,000	2010/9/29	2011/2/3
	NTT 三条ショールーム	7	500×2	16	16,000	2010/11/2	2011/4/30
	花パソ	8	500×2	16	16,000	2010/11/8	2011/2/19
	ひとまち交流館	9	500×2	16	16,000	2011/2/17	2011/7/21
	花パソ	10	500×2	22	22,000	2011/2/23	2011/7/22
	花パソ	11	500×2	10	10,000	2011/5/21	2011/8/6
	ひとまち交流館	12	500×2	6	6,000	2011/7/21	2011/8/25
	出町会館	13	500×2	8	8,000	2011/4/30	2011/6/2
	合計				130,000		

交通費は遠近関係なく@500×2(往復)=1000円として計上

大同生命厚生事業団助成金から100,000円 SITS 座すけっとより自己資金30,000円を提供

収 入	大同生命厚生事業団助成金	100,000
	SITS 座すけっと自己資金	30,000
合 計		130,000
支 出	交通費(講師用定額130回分)	130,000
合 計		130,000

以上全使用経費についての領収書を保管しています。

認知症予防講座の様子

ウォーキング講座



ひとまち交流館・花パソにてミニコミ誌講座風景

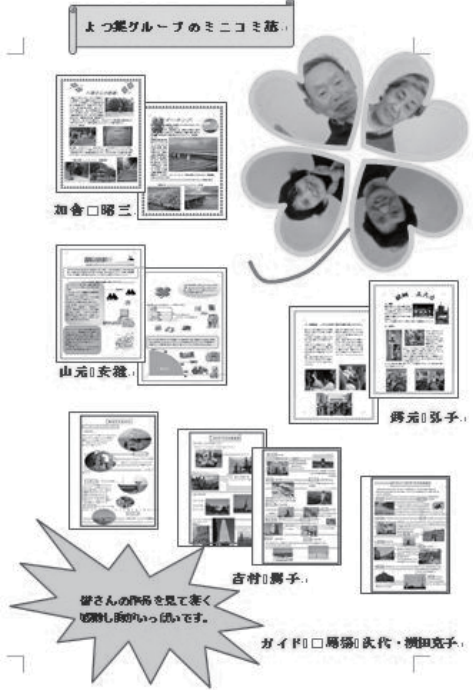


2011年7月21日ひとまち交流館講座風



認知症予防ミニコミ誌作り講座
2011.3.10ひとまち交流館

ミニコミ誌作品の一部



グループ名
よつ葉
エイトメイト
花の乙女
ひこばえ
ハイビスカス
3PM