

## シナプソロジーとは？

基本の動きに対して、感覚器に入る刺激や認知機能に対する刺激を変化させ続け、その刺激に反応し続けることで脳を活性化させていくエクササイズです。



「シナプソロジー言語じゃんけん」  
発声(言葉)しながら脳に刺激を与えます。



「『右』を『空』にかえます！『空』と言ったら『空』と言いなから右に倒してください！『上』は『ヒマワリ』！」  
意外に難しく、皆さん右やら左やらウロウロ...

サロン世話人の交流会を開催しました！

## みんなで笑って 脳が喜ぶ シナプソロジー！

— 新しい生活様式でのサロン活動 —

「コロナ禍でのサロン活動をどうするか悩んでいる。参加者も外出やおしゃべりの機会が減り気分が沈んだり、足腰が弱っている。そんな声が市社協に寄せられていました。」  
そこで、サロンで役に立ち、世話人のリフレッシュにもなればと、「サロン世話人の学習会・交流会」を開催しました。  
まずは、シナプソロジー・アドバンス・インストラクターの榎浩子さんを講師に迎え、シナプソロジーを使った脳活を学びました。  
これは「発声」や「動き」を伴うことで脳に刺激を与えるもので、認知症予防にも使われているとのこと。  
講座では実際に体を動かして基本動作（数字を言いながら指を折る等）にスパイスアップ（刺激の変化・数字を英語で言う等）を与えることで脳が混乱することを体験。参加者は間違えて大笑い、上手にできず大笑い。



「間違えてもいいんです！間違えたら儲けもの！」 終始バワフルな榎さん

サロンの内容のヒントを提案。参加された皆さんは、「本当に楽しかった。シナプソロジーは難しいけど、ぜひサロンで活用したい」、「自分の脳活になりました」と喜んでいただけました。  
サロンに集い、食事やゲーム、歌を唄うことで、仲間づくりや健康づくりができ、「外出する」ことで介護予防の効果も期待できます。

榎さんは「一人でもできるけど、みんなでやることで笑ったり、さまざまな感情があらわれるでしょ。それで脳が活性化するんです」と笑いの絶えない90分でした。

次にコロナ禍でのサロン開催にあたって、気を付けることや、脳トレドリル、新聞を活用した活動など、

## 大野第2区「地域福祉会議」始動！！

大野地域では、生活支援体制整備事業における第三層協議体の設立を平成28年度から進めており、すでに活動をしている協議体もあります。

大野第2区では、平成30年度末に福祉推進委員会を第3層協議体に位置付けることが決まりました。

翌年度からの話し合いの中で、「人数が多くて話し合いが難しい」、「委員会の頻度が少なすぎる」という意見があり、今年度、小規模な会議体を作ることになりました。それが「地域福祉会議」です。

7月の第2回の会議では、「サロンの参加者が減っている」「次世代の育成」「住民の防災意識」「カーブミラーや側溝のふたなどのハード面」等各委員が

地域内で気になる課題を出し合いました。

それを受け、9月の第3回の会議では地域の課題を共有して、地域マップの作成に取り掛かることになりました。

まずは、地域の「資源」を落とし込み、地域の「気になること」を共有しながらマップを完成させていく予定です。

大野地域の他の区でも、地域の特性に合わせた取り組みが広がっていくよう、さまざまな機会を通じて今後も地域に働きかけていきます。



## 認知症サポーター養成講座のお知らせ

～ 認知症介護の体験談を通じて学びつ～

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい」これは、多くの人の願いだと思います。認知症の人を決して例外ではありません。この講座では、実際の認知症介護の体験談を通じて、認知症になっても安心して暮らせる地域について考えていきます。

【日時】 10月19日(月) 14時～15時30分

【場所】 大野支所3階 研修室

【対象】 興味のある人はどなたでも

【定員】 30人(要申し込み)

【締切】 10月15日(木)

【申込・問合せ】 市社協大野事務所【担当 酒井】

☎ 55・3294 ☎ 55・3275

【注意】 ◆新型コロナウイルス感染症防止のための対策(検温、席の間隔や換気、手指消毒等)を講じて、講座を実施します。

◆感染症拡大の影響や天候により、中止する場合には、受講希望者に直接連絡します。

## ～ 福祉団体の活動展示についてご案内 ～

今年度「大野福祉ふれあいまつり」が中止となったため、下記のとおり、福祉団体の活動展示を実施します。関心のある方はぜひお越しください。

※ 今年度は、展示希望があった福祉団体のみの展示となっております。

【場 所】 大野支所 3階 【日 程】 10月1日(木)～7日(水)まで



## ふれあい相談所

13時～16時

「相談員」が悩み事や困り事・介護の悩み等をお聞きし、相談に乗ることも必要に応じ相談機関などを紹介します。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

10月(大野支所) 1日・8日 15日・29日

11月(大野支所) 5日・12日・19日

大野支所3階 TEL 55・3294 FAX 55・3275

認知症介護相談(第4火曜日)

11月24日(火)

相談は無料で電話やファックスによる相談も受け付けています。

※大野東市民センターでは電話相談は1つもない。

※来所される場合、その検温、体温が37.5度未満であることを確認してください。

※感染予防のため中止・変更する場合がござります。詳しくはホームページまたは電話でご確認ください。

## ご寄付をいただきました



ご寄付は大野地域の福祉事業に活用させていただきます。ありがとうございました。(7月16日～9月15日受付分)

### 《香典返しにかえて》

(氏名)	(故人名)	(住所)
鮎川 鈴子 様	(鮎川 智明 様)	深江 1件
匿名		

### 《一般寄付》

匿名(障がい児の手助けのため)	1件
匿名	8件