



ほの研通信

第4号

平成22年4月

発行者ほのぼの研究所
〒277-8568
柏市柏の葉5-1-5
発行責任者
代表理事大武美保子

二〇〇九年度 ほの研十大ニュース

二〇〇九年度、ほのぼの研究所は、情報発信・人材育成・研究発表・継続実施の四つのコンセプトを掲げ、ほのぼの社会の実現に向かって各種の事業を進めてまいりました。以下に代表的な十項目を挙げます。

- ① 五月よりほの研ブログを掲載開始
- ② 七月に設立二周年記念講演会
- ③ 十月に第一回特別講演会(回想法の野村豊子先生)
- ④ 十二月にクリスマス講演会を実施。人材育成は⑤当研究所長大武准教授による月二回(全六回)の連続講座
- ⑥ 市民研究員を講師とする全三回の共想法体験講座で共想法の普及と、有能な人材の確保をはかる。
- ⑦ 六月に高松で開催された人工知能学会全国大会で、市民研究員が発表、⑧ 国際的には十一月に米国アトランタで開催の国際回想法学会において、大武准教授が共想法について発表。国内外で開催される学術講演会での参加発表を進めた。継続事業としては、⑨ 賛助会員や新規見学者を対象に、月一回のティータイム共想法を八月に開始、⑩ 二〇一〇年二月から、体験講座修了者有志を対象に、全四回の標準共想法を行うなど、多彩な活動を行っており、⑪ 細部についてはほのぼの研究所のホームページをご覧ください。

二〇一〇年度 事業計画

二〇一〇年度は、前年度に設計し実行に移した、四つの

コンセプトを体现する基盤事業を、外部機関との連携を通じてより効果的に実施する仕組みづくりに取り組みます。具体的には、四つの連携に取り組みます。

第一に、次世代の交通機関、オンデマンドバス研究プロジェクトと連携して、長距離の外出が困難で自宅にこもりがちな、切実に認知症予防を必要とする方を対象に共想法を実施します。この際、独居高齢者の見守りのために開発されたセンサにより、外出の度合いとその変化を評価します。第二に、地域の病院、医師会、社会福祉協議会と連携して、上記対象者の発掘を行い、認知症予防事業に認知症予防を必要とする方が集まりにくいという全国共通の課題の解決を試みます。今年度、柏市社会福祉協議会の助成を受け、共想法普及のためのチラシと、ほの研パンフの作成と配布を予定しています。第三に、介護施設との連携により、共想法の認知症予防効果を継続的に検証する手順を、実践を通じて作成します。これまで、介護予防センター、生涯学習センターを会場として、共想法を実施して参りましたが、これらに加えて、今年度、独立行政法人福祉医療機構の助成を受け、小規模多機能型居宅介護施設で実施し、各方面の先生方に御指導、御講演を頂く予定です。第四に、J・COMいきいきプロジェクトとの連携により、ウォーキングと共想法とを組み合わせ合わせた総合的な介護予防事業に取り組みます。ウォーキングの参加者有志の方に、後日共想法に御参加頂きます。この他、一連の連携を可能とする次世代の共想法支援システムを開発中で、今年度中に、試験的に運用を開始します。さらなる飛躍に向けた基礎固めの一年とする所存です。

TAMA市民大学 講演会を聴講して

平成二二年二月二十日(土)の午後、多摩市立関戸公民館で開催された「TAMA市民大学」講演会で、わが「ほのぼの研究所」の大武美保子先生が『話して、聞いて、脳を元気にふれあい共想法について』と題して、講演された。以下は、その要旨である。

講演会の参加者は、多摩市及び近隣在住の高齢者、男女約百五十名、平均年齢六十七歳。講演は、四つの主題、①サービスマン、②共想法、③ほのぼの研究所、④タコ実現、と共想法のミニ実演であった。特に、④のタコ(他己)実現とは、周り(他)者を楽しませて自分(自)己も楽しむことで、自己実現に代わる新たな考え方として提案された。共想法のミニ実演では、テーマ「好きな食べ物」について、二回に分けて計十名の方が壇上上がり、スクリーンを囲んで、各自用意した写真一枚を説明された。時間の関係で、質疑応答の時間は、残念ながら割愛されたが、ご年配の方らしく、甘党関連の題材が多く面白かった。



多摩市関戸公民館講演会の様子

なお、この講演は、昨年五月頃、講演タイトルと同名の共想法の紹介記事が、年金受給者のための生活情報誌「長陽」に掲載されたことがきっかけである。主宰者の「共想法」への関心は高く、今後の展開が期待される。

市民研究員 塚脇章生

J・COMいきいきウォーキング

四月四日(日) J・COMいきいきプロジェクト主催の“手賀沼の花見と我孫子の文化にふれる”ウォーキングイ

代表理事 大武美保子

ベントが開催されました。筆者はプロジェクト実施者であると同時に当研究所の市民研究員として、参加しました。

参加者は二六名、内、ほの研関係者が十名、全長約9kmのウォーキングを楽しみました。今年は天候不順が続き、朝から曇り、雨こそ降りませんでしたがとても寒い一日で、参加者の皆さんにとってはちよつと大変なウォーキング

になってしまいました。北柏駅を起点に、前半の手賀沼沿いの花見ウォーキングは、約5km平坦な道を、左手に七分咲きの桜、右手に手賀沼を眺めながら歩きました。手賀沼には我孫子市の鳥、オオバンをはじめ、マガモ、カルガモ、アオサギ、コサギ、ユリカモメ、コブハクチョウ等の水鳥が次々と現れ、花(?)を添えてくれました。午前中は約2時間半歩いて、ウォーキング最大の楽しみ「お昼ご飯」は、三月二十八日にオープンしたばかりの高野山の丘の上の「高野山桃山公園」手賀沼を見渡せるすばらしい景色…、やっぱり風が冷たく、ふるえながらのお昼でした。



桜が満開の、子の神大黒天前にて

午後は我孫子にゆかりの文化人の足跡をたどる史跡めぐりウォーキング。旧村川別荘、子の神大黒天、滝井孝作仮寓跡、志賀直哉邸跡、杉村楚人冠邸跡、嘉納治五郎別荘跡三樹荘、香取神社と辿って、午後四時頃ゴールの我孫子駅へ。

手賀沼を見渡せる丘の上は、古代から住環境が良かったらしく、古墳も沢山残っています。ちよつと厳しいウォーキングでしたが、それでも、全員元気よく全行程を完歩。スタート前に「歩ききれぬかなあ？」と心配していた方も無

事歩ききり、ほつとしていきます。参加していただいた皆さん楽しんでいただけたでしょうか？

市民研究員 黒田征二

後日談：四月二十七日(火)、ウォーキング参加者中五名が、黒田さん司会のティータム共想法に参加しました。

オンデマンドバス同乗記

三月二十六日(金)の午後、オンデマンドバスに乗り、水辺公園に行ってきました。そこは野鳥のさえずりと木々を渡る風の音しか聞こえず静かであるで外国を思わせる場所でした。その後、隣接する柏ビレジを散歩した時の様子を、住宅街に住む犬の視点で綴った随筆をお届けします。題名「ある老犬の独語」

作 長谷川多度



老犬に大あくびする

某日の午後、私は何時もの通りこくりこくりとうたた寝を決め込んでいた。急に数人の声が出てきた。はて今日は主人は朝から不在の筈だと思ひだし、塀の外を覗いてみると女性二人と男性二人が何やら話しながら近寄って来た。どうもよそ者らしいが怪しい人ではないらしい。塀の上上がって歓迎の意味で取りあえず尻尾を振ってみせたら、女性の一人が近寄ってきて喉元をくすぐるので思はず大あくびをした。そこをめぐって背の高い女性がすかさず写真を撮りにかかった。私はもう老女であるから形振りはおかまわぬが、若い犬様であれば一声吠えて抗議をするところだ。でも今日は久しぶりに団地族以外の異種人類にお目にかかって眠気が覚めた。「友あり遠方よりきたる又珍しからずや」

気軽に外出!

「オンデマンドバス(無料)を利用して」

東京大学は柏市と共同して、九月〜十月に柏南部地域(増尾・新柏・逆井)に、オンデマンドバスを走らせる実験を計画しています。オンデマンドバスとは、乗客のデマンド(希望)に合わせて走行する次世代の交通機関です。ご利用頂ける方は、事前にご登録頂いた対象地域内に住む高齢者(六五歳以上)、介護者、ヘルパーさんです。実験の趣旨を御理解頂き、御協力頂けることが参加の条件です。詳細が決まり次第お知らせします。携帯電話やパソコンで予約を入れると、予約した時間にご自宅前(自宅登録可能ゾーン)に車が来て、目的地(移動可能ゾーン)まで運んでくれます。ほのぼの研究所では、このオンデマンドバスを利用しての送迎サービスと組合せ、認知症予防のための「共想法体験コース(全三回)」を開催します。

今後の予定

- *六月開講 ふれあい共想法標準講座
体験講座修了者を主対象
- *七月十三日 ほのぼの研究所三周年記念講演会・交流会
東京大学柏キャンパス
- *九、十月開講 ふれあい共想法体験講座 オンデマンドバス利用でほのぼのプラザますお来所講座

編集後記

この春は天候が不順で夏と冬が交互に来て、桜の花も咲こうか咲くまいか大変迷ったことだろうと思います。体調管理の難しい中、それにもめげずに記事を寄せて下さいました皆様、有難うございました。

編集子