

事業名称	認知症予防教室
団体名	はなまる元気塾
協働の相手方	地域包括支援課

目的	音読・計算などを毎日の生活の習慣にして、認知症を予防し、健康寿命を延ばしたい。 明るく楽しく元気で歳を重ねていける社会の実現。
内容	『蜘蛛の糸 芥川龍之介』の朗読。シルバー川柳の朗読。 唱歌をみんなで歌詞を見ながら大きな声で歌う。 お持ち帰りのプリントは、足し算、100マス計算、ランダムに数字が並んでいるのを順に声を出して指で押さえて読んでいく。サンズイ偏の漢字探しプリント。
事業経過	7月から11月まで16か所で『健康寿命を延ばそう』とプログラムを実施しました。笑顔を大きな声と前向きな気持ちで楽しく過ごすことで皆さんが喜んでくれていることがわかります。笑顔で帰って行かれました。
事業の効果	とても喜んで頂けました。ほとんどの人が今後自分の健康寿命を延ばしたいと思って頂くことができました。 アンケートの結果は、家で計算などのプリントをやりたい人が214人、やりたくない人が3人、家で音読をやりたい人が209人、やりたくない人が13人でした。
今後の展望	健康寿命と平均寿命の差がほぼ10年という現在の日本社会において、健康寿命を延ばすことが、社会の為、家族の為、自分の為で、とても重要なことと思います。 これからはさらに内容を充実させて提供していきたいと考えます。

#### 【実施団体の事業総括・感想等】

生活習慣の中で、認知症を予防して、健康寿命を延ばすことを伝え、音読や計算をすることを喜んで続けたいと思って頂くことができ嬉しく思っております。アンケートの結果、ほとんどの人がこれからも家でも取り入れてやってみたいという結果が出ました。今後は、落語を朗読したり、笑えるお話の朗読も取り入れてみたいと思います。

#### 【協働の相手となった所管課の感想等】 ※実施団体は記入しないでください

参加された方の反応からも関心の高いプログラムであり「楽しく元気に過ごす」ことは「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける」地域包括ケアシステムの基盤につながると感じます。  
認知症予防、健康寿命を延ばすという目的についての効果判定方法も明確にされると、活動の充実につながると思います。