最初から終わりまで笑いっぱなし！

銚子大洋自動車教習所のみつおか式銚子脳若トレーニング「脳若ステーション@銚子忘年会」を開催

脳若トレーニングはゲーム感覚のプログラムを通して楽しみながら脳を活性化し、認知症を予防できるとあって、「新しい友だちができて、おまけに楽しく認知症を予防できるなんて、こんなにありがたいことないわ」と好評。高齢者としての自覚はあっても、まだまだ身体はピンピンしていてデイ・サービスなど介護施設のお世話になる必要がないという方にはうってつけのトレーニング。忘年会は澤田昌子・脳若ステーション銚子マネージャーの司会進行で開幕。終始笑い声が絶えない和やかなひと時となった。「忘年会の最後には銚子市長やクイズ、言葉遊びのほか、参加者がコミュニケーターと呼ばれる講師役になって体験談を語るコーナーなどが盛り込まれ、当日は、はるばる福岡県福岡市から「みつおか式脳若トレーニング」の主唱者・光岡眞里さん（㈱サムライ社長）も出席し、次のような挨拶を行なった。

「脳若ステーション@銚子忘年会」会場

澤田裕江・銚子大洋自動車教習所社長らジャンケン大会！

ジャンケン大会で勝った出席者には「銚子の誉」やワインが進呈された

福岡県の甘木鉄道で「脳若トレイン」光岡眞里先生が講演！人と人とのコミュニケーションが脳若

▼光岡眞里・㈱サムライ社長

今日はせっかく福岡から来ましたので、少し脳若トレーニングのお話をさせていただきます。

火は先月、福岡のローカル線で甘木鉄道というのがあるんですが、福岡県の朝倉市という農村中心のまちに1両とかの2両の電車が走っているんです。その電車の中で脳若トレーニングがあって、甘木鉄道二のコラボーションでイベントをしようということで、そういうイベントをするときに外に出かけましょうというイベントでした。要するに、福岡県朝倉様の出機会を増やすというのが大きな目的で、「脳若トレイン」というのが走ったんです。その様子がテレビで放映になりました。皆さん乗って電車の中で覚えましょうということですね。電車の中では体操をやったり、コスモスが非常にきれいなところを通るのでそれを見たり、そういうイベントを1日、お昼当たりでやったのが最近

光岡眞里先生も笑顔で講演

終始笑い声が絶えない各テーブル

この脳若トレーニングも現在、全国38都道府県でおこなわれています。まだ銚子では自治体の仕事としてきたら思っていますが、自治体がなる地域支援事業というのがあるんです。

脳トレというのは、例えば計算問題をしたり算数を解いたり、家で一生懸命やるんですね。そうじゃなくて、予防に力を入れましょうということで、厚労省によって各地域の自治体に脳若トレーニングの住民向け講座を全国の市町村でやっていったように、いま全国的に広がってきています。それでいま北海道の北見と神縄の那覇、この2箇所から問い合わせがきています。北は北海道から南は神縄まで脳若トレーニングということとはありますが、一番極端な部分というのはまずA人として捉える。それから人と人。コミュニケーションですね。それから先ほど家から出かけると言いましたが、家から外に出て誰かと会うと言うことが、今日はメインじゃなく、今日はあの一、こんな日いワンピースを着ていくとすごく喜ばれるかもしれないとか思いながら会いますね。今日も1年に1回の忘年会、皆様と一緒に集まるということでお買物でおクリ落ち込むんだけども自分は前の元気と同じくらいのレベルまで持っていかなければいけないですね。その落ち込んだときから上がっていく力、復活する力、そういったものをレジリエンスと言います。

もうちょっと具体的に言うと、例えば震災、震災で家が流されてしまいました。そうするともう元の生活には戻れないんだけれども自分がいま生きてここにいるとしたら元の状態ではなく、いまその状態に持っていくという力がレジリエンスという力です。

例が極端でしたけども皆さん方がもし風邪をひいてしまって1日2日寝込んだとします。寝込んだときはもう何にもする気が起きない、「年取ったなぁ、もうダックリ」と自分で食べ物に気を付けたり、休養を取ってもいつまずく原因が脆弱なのかもしれませんが、見えない何かを貯めている。それがはっきりわかるというかたくさんの声が全国の先は長うございます。つかり前向きに、健康にんじゃないかと思いますので、皆さん、まだまだ楽しみにしていてください。今日は本当にありがとうございました。

（拍手）

脳若ステーション@銚子 忘年会

「脳若ステーション@銚子忘年会」出席の皆さん

しっかり鍛えましょう。踊らしいなと思いましたけれども、誰かの為を思って準備して家から出ていただくことから待ちうということをしていまいうことをいつもお話よう何にもする。そしてそこで話をしたり、話をすることで何か気付きがあるかもしれないという一連の流れをコミュニティと捉えるとすれば、要するに自分の家の外をコミュニティと捉えれば、皆さんに通いの場として集ってたいて、そこで何かが増えていく、その何かというのが今度新しくレジリエンス教室というのが出ていくるんですが、見えない資産を貯めていくが脳若ステーションのところの脳若ステーションと考えています。

心理学用語のレジリエンスとは

いまレジリエンスという言葉を皆さんに紹介しましたが、ちょっと難しい言葉ですが心理学の言葉です。レジリエンスの日本語訳には「復活力」、それから「回復力」「逆境から立ち直る力」といじながら、今日はあのは、誰か親しい人がなってしまったとするとガックリ落ち込みます。落ち込んだけど自分は生きています。寂しい会、皆様と一緒に集まるということでお買物でおクリ落ち込んだけども自分は前の元気と同じくらいのレベルまで持っていかなければいけないですね。その落ち込んだときから上がっていく力、復活する力、そういったものをレジリエンスと言います。

もうちょっと具体的に言うと、例えば震災、震災で家が流されてしまいました。そうするともう元の生活には戻れないんだけれども自分がいま生きてここにいるとしたら元の状態ではなく、いまその状態に持っていくという力がレジリエンスという力です。

例が極端でしたけども皆さん方がもし風邪をひいてしまって1日2日寝込んだとします。寝込んだときはもう何にもする気が起きない、「年取ったなぁ、もうダックリ」と自分で食べ物に気を付けたり、休養を取ってもいつまずく原因が脆弱なのかもしれませんが、見えない何かを貯めている。それがはっきりわかるというかたくさんの声が全国の先は長うございます。つかり前向きに、健康にんじゃないかと思いますので、皆さん、まだまだ楽しみにしていてください。今日は本当にありがとうございました。

（拍手）