

地域づくり活動 NPO 事業助成（先導的・先駆的）事業 実績報告

団体名	特定非営利活動法人 認知症予防サポートネット	代表者名	理事長 福田 章
事業名	認知症予防脳はつらつ実践講座		

<事業実施実績>

年 月 日	活 動 内 容
不定期	<p>当NPO法人では、社会福祉協議会、シニアカレッジなどからの依頼で年間130回ほどの講座や実技を行っていますが、定例はありません。講演会などは不定期で行っています。助成事業に関するものは日付を入れています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 認知症予防講座（2021年12月24日、2022年1月15日、2月2日） ② 脳トレゲーム ③ フレイル予防体操（12月17日、1月18.26日） ④ ヨガと笑いヨガ ⑤ 楽しい音楽療法（12月13日、1月17日） ⑥ 薬の話 ⑦ 健康長寿のための食生活 ⑧ お口の健康 ⑨ 思い出語りで脳を鍛える回想法 ⑩ 自然の素材で何でもアート ⑪ 折り紙 ⑫ 懐かしい歌・心に響く歌 ⑬ 生前整理 ⑭ 認知症予防コント劇“ぼけたらあかん”（1月19日） ⑮ 詐欺事件予防劇“サギにご用心”

<効果と成果>

<p>高齢社会となり、認知症の方は増え続けており、団塊の世代が後期高齢者になる2025年には全国で730万人、その予備群は580万人に達すると推定されています。</p> <p>認知症の危険因子は①糖尿病 ②高血圧 ③肥満 ④運動不足 ⑤社会活動の低下 ⑥ストレスなどの生活習慣と密接に関連して、15年から20年位の長い期間を経て発症すると言われています。</p> <p>従って、若い頃から適切な生活習慣を身に付けていくことが大切ですが、日常生活の中に組み入れるのは難しいのが現状です。日本認知症予防学会では、認知症予防に関する多くの報告がなされております。私達はそのような情報を参考にしながら、認知症予防に役立つ講座や実技を行っておりますが、それが少しでも地域社会のお役にたてれば幸いです。</p>

<収支決算書>

(収入)

項 目	金 額 (円)
地域づくり活動 NPO 事業助成金	234,000
自己資金	377
合計	234,377

(支出)

区分	項 目	金 額 (円)	左のうち 助成対象金額 (円)
直接 経 費	人件費	144,000	144,000
	旅費交通費	22,260	22,000
	備品	30,000	30,000
	その他(会場費、通信運搬費)	38,117	38,000
	小 計	234,377	234,000
間接経費 (一般管理費)		0	0
合 計		234,377	234,000