

# C班 湖南省の お年寄りと脳科学

## 動機

年齢や脳の障がいに関係なく誰もが学び続けることのできる、住みやすい社会をつくることを目標に「脳科学×まちづくり」の活動を始めました。脳の活性化に対する人と人との繋がり・コミュニケーションの大切さに気づき、湖南省に住むお年寄りと学生が関わる機会を増やし、地域のコミュニティを強くすることを目指して取り組んでいます。

## 過程

脳トレ教室の見学やトレーナーの方とのお話を通して学ばせていただきながら活動を進めることができました。

- ・ 市役所と活動内容の確認
- ・ 下田まちづくりセンター、3A脳トレ教室代表者とミーティング
- ・ 下田まちづくりセンターにて脳トレ教室・小学生勉強会の見学 / モルック大会の開催
- ・ 中山区集会所で行われるモルック大会への参加

## 成果

11月16日、下田まちづくりセンターで活動されている脳トレ教室と小学生勉強会の見学。脳トレ教室では簡単な認知症予防アクティビティを体験。終了後、二つのグループ参加者を集めて皆でモルックを通じた交流会を開催しました。(下田学区地域支えあい通信に掲載していただきました!)



## 感想

単発のイベントで終わってしまふのではなく、継続するコミュニティ作りを目指して。実際に参加した脳トレ教室ではトレーナーの方が参加者とのコミュニケーションを重視されていて、初めての参加でも暖かく迎え入れていただきました。認知症予防を目的としたストレッチや手の動きのトレーニングなどの中には想像以上に難しいアクティビティもあり、参加後はリラックスして脳がすっきりとした気分でした。その後開催したモルック大会では、大会の雰囲気作りやオーガナイズ方法への課題が生まれました。まちづくりセンターや勉強会代表の方にもアドバイスをいただき、コミュニティ形成について多くのことを学ぶ機会をいただきました。今後、より多様なアクティビティや参加者同士の関わり方を学び、若者とお年寄りの方が関わる地域交流の機会を作る方法を考えていきたいです。

今回の活動がまちづくりセンターと湖南省、こなんSDGsカレッジとの繋がりになり、誰もが参加できるコミュニティのきっかけになれば嬉しいです。