

～地域回想法元気講座～

回想法ってなに？

「最近のことはすぐ忘れてしまう…」 「昔のことは覚えているのに…」

そんな言葉がつい口をついて出てきていませんか？昔懐かしい生活用具などを用い、楽しみながら過去の体験を語り合い脳を活性化させる…高齢者を元気にする今注目の「回想法」。昔のことを思い出すことは脳を活性化させ、認知症予防などに効果があるとされています。

たとえば、蚊帳に上手に入るコツ、かまどで炊いたご飯のおいしかった話。そんな懐かしい話を思いだしておしゃべりして、一緒に楽しんで気持ちも脳もイキイキさせる…回想法の実践方法や効果を学んでみましょう！高齢者のご家族、施設担当者の方なども！3回シリーズです。

◆日時：6月19日(日) 13:00～15:00

無料です

◆会場：中央公民館(邑久)

◆講師：西尾嘉美氏(西宮市立郷土資料館学芸員)

◆対象：どなたでも

◆定員：40人

◆申し込み先：中央公民館(邑久) ☎0869-22-3761



西尾嘉美氏：

回想法ボランティアグループ 三田「昔ね！」っと代表

日本民俗学会・日本民具学会・民俗建築学会

関西大学非常勤講師

『「昔ね！」っと』とは、回想法でもっとも使うフレーズ「昔ね」と人とのつながりを指すネットを組み合わせたもの。

当日は…

回想グッズを使ってテーマを設定し、参加者の皆さんも一緒に回想法を体験して、その効果や方法を学びましょう！

回想法の実践方法やその効果、認知症予防などについてわかりやすく楽しく学ぶことができます。



懐かしい道具を囲んで話がはずみます

話をすること、話を聞くこと、思い出すこと…
一緒に楽しんで、脳をいきいきさせましょう！

* 第2回は 7月予定 講師 信江啓子氏(庄内小学校教諭)