

第4回

2019.6.28

回想法体験：雨の日の通学

グループワーク：自分たちでやってみよう

講義：リーダーとコ・リーダーの役割

受講証明書授与



▲回想法体験：小学生の頃、雨の日はどんなふうにして通学していたか



▲グループワーク：リーダーを決めてアルミのお弁当箱を道具に回想法体験



▲受講証明書授与

講師の高島浩子さんはじめ4人のトレーナーの皆さんありがとうございました。

- A グループ・渡辺敏男さん
- B グループ・高橋裕子さん
- C グループ・荒井加奈子さん
- D グループ・青木千秋さん

受講生の皆さん
皆さんの熱心に学んでいる姿勢、また、体験を楽しみながら習得している様子に感動いたしました。
この講座を通して得た経験を生かして皆さんの地域でぜひ、活用してください。

（運営）NPO 法人コミュニティサポートあやせ
スマイルプロジェクトチーム

地域コミュニティ形成
高齢者地域サロンを
活性化させるスキル

2019.5.17

→ 2019.6.28

全4回講座レポート

回想法

リーダー養成講座

100歳まで元気に過ごすには…。高齢化対策で今話題の回想法は、楽しくおしゃべりをしながら昔のことを思い出すことによって脳を活性化させ、認知症の予防に効果があるとされています。

市民活動センターあやせではこの回想法が地域のサロンなどで取り入れられ、“皆が元気なあやせ!!”の実現に向けて回想法リーダー養成講座を4回にわたり実施しました。

講師にお迎えした回想法プランニング代表の高島浩子さんは日本認知症ケア学会等で回想法の研究発表と実践を行い、県内外の多くの自治体等で認知症への効果、重要性を伝えています。

第1回

回想法体験：私のふるさと

2019.5.17

講義：回想法概論と効果



▲回想法体験：
A・B・C・Dの4グループに分かれ、トレーナーをリーダーにして自分のふるさとの思い出を語り合いました。

▶講義：概論と効果



第2回

2019.5.31

回想法体験：むかしのお風呂

講義：事前準備と終了後のまとめについて

事例発表：東原・さがみ野思い出を語る会代表 渡辺敏男氏

「回想法体験会の発足時の状況と現在の活動について」



▲回想法体験：

ヘチマ、軽石を道具にB、Cグループが体験し、A、Dグループが周りで観察する形式をとりました



▲講義：事前準備とまとめ



▲事例発表：体験会の発足と現在の状況

第3回

2019.6.14

回想法体験：むかしの道具

講義：テーマと道具について

事例発表1：回想法実践トレーニングの会代表 青木千秋氏

「回想法を始めるためには仲間をつくろう！」

事例発表2：宮ノマエストロ代表 高橋裕子氏

「宮ノ前テラス 多世代交流スペース」

生涯学習課市史文化財担当 伊東はるか学芸員

「綾瀬市の収蔵品について」

交流会：情報交換、仲間づくり



▲回想法体験：

Aグループがハエ取りリボン、Dグループがくけ台を使って体験し、B、Cグループが周りで観察する形式をとりました



▲講義：テーマと道具



▲懐かしい道具の展示



▲綾瀬市の収蔵品について



▲交流会