【令和6年度】

八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

昭和を語ろう

思い出回想法

同じメンバーで５月から７月までの計８回、以下のテーマについて語り合います。詳細は２～４ページをご覧ください。

語り合うテーマ

- 自己紹介
- おやつの思い出
- 小学校の思い出
- 手伝い暮らしの思い出
- みんなで考えたテーマ
- 仕事の思い出
- 青春時代の思い出
- 振り返り

募集期間
3月22日
～4月26日

参加費無料

対象者

- 八戸圏域(※)にお住まいの概ね65歳以上の方
  ※ 八戸圏域:八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町
- 要介護・要支援などの認定を受けていない方、または総合事業を利用していない方
- 認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない方

定員 8名

持ち物 筆記用具、めがね(必要な方)、水分補給用の飲み物

会　　場	介護予防センター　☎ ０１７８－３８－０７２６
申 込 み	〒031－0011　八戸市田向三丁目６番１号（八戸市総合保健センター２階）
問合せ先	月～金曜日　8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）

全体スケジュール

5/10(金)

❶ 事業説明会
13：30～15：00

思い出回想法の内容の説明と、参加される方への個別問診を行います。

5/17(金)

❷ あたまの健康診断（ファイブ・コグ）
13：30～14：30

5/24(金)

❸ 結果説明
13：30～15：00

結果を踏まえて、それぞれの生活に合った認知症予防のためのアドバイスを行います。時間帯は個別に調整します。

❹ 回想法（全8回）

5/31(金) 自己紹介
6/ 7(金) おやつの思い出
6/14(金) 小学校の思い出
6/21(金) お手伝い・暮らしの思い出
6/28(金) 青春時代の思い出
7/ 5(金) 仕事の思い出
7/12(金) 皆さんで考えたテーマ
7/19(金) 振り返り

11/22(金)

❺ あたまの健康診断（ファイブ・コグ）
13：30～14：30

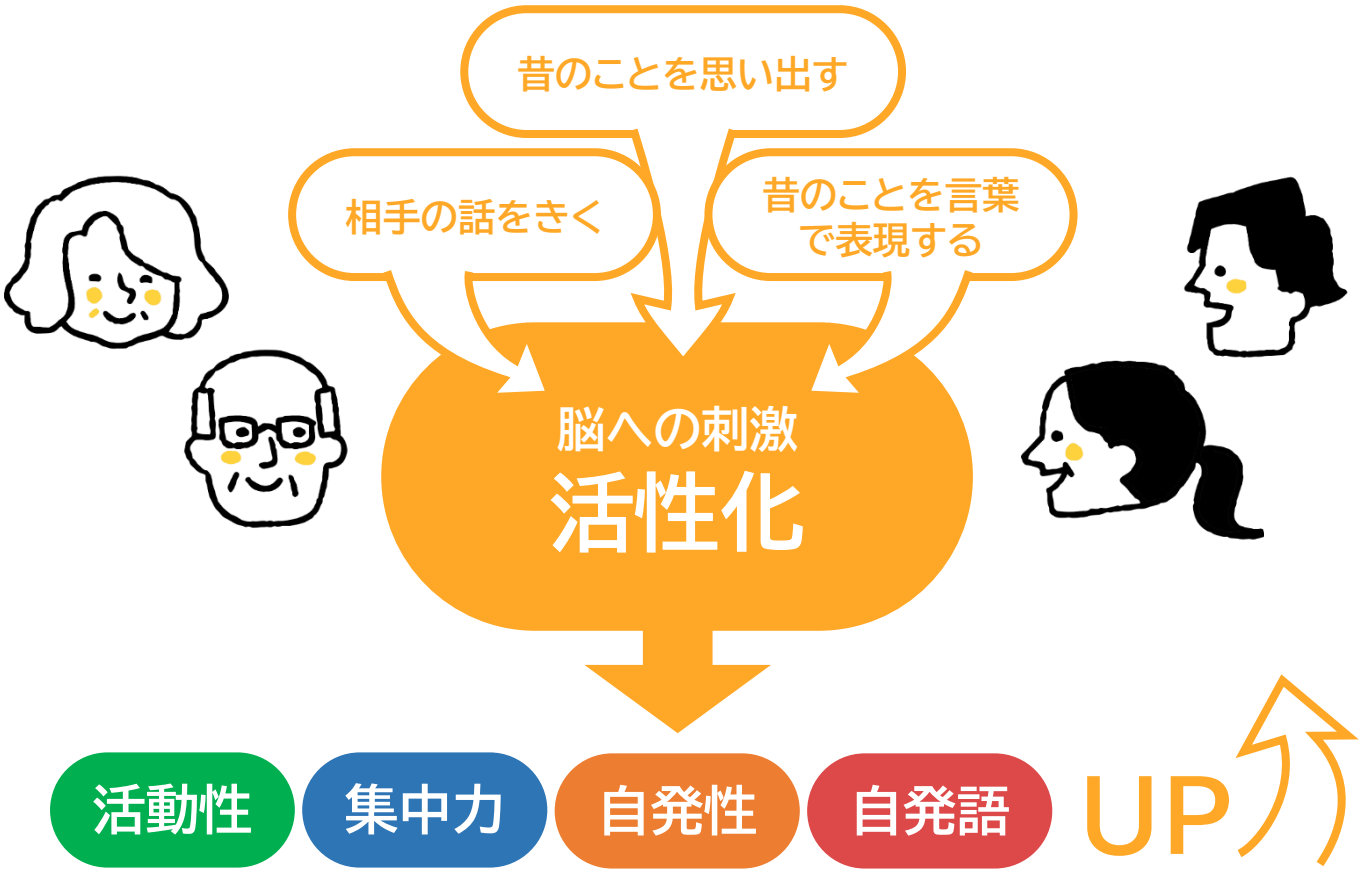
11/29(金)

❻ 結果説明
13：30～15：00

自主活動へ

回想法とは

　写真や音楽・道具などを用いて、懐かしい記憶を思い起こし、昔の経験や思い出を語り合います。

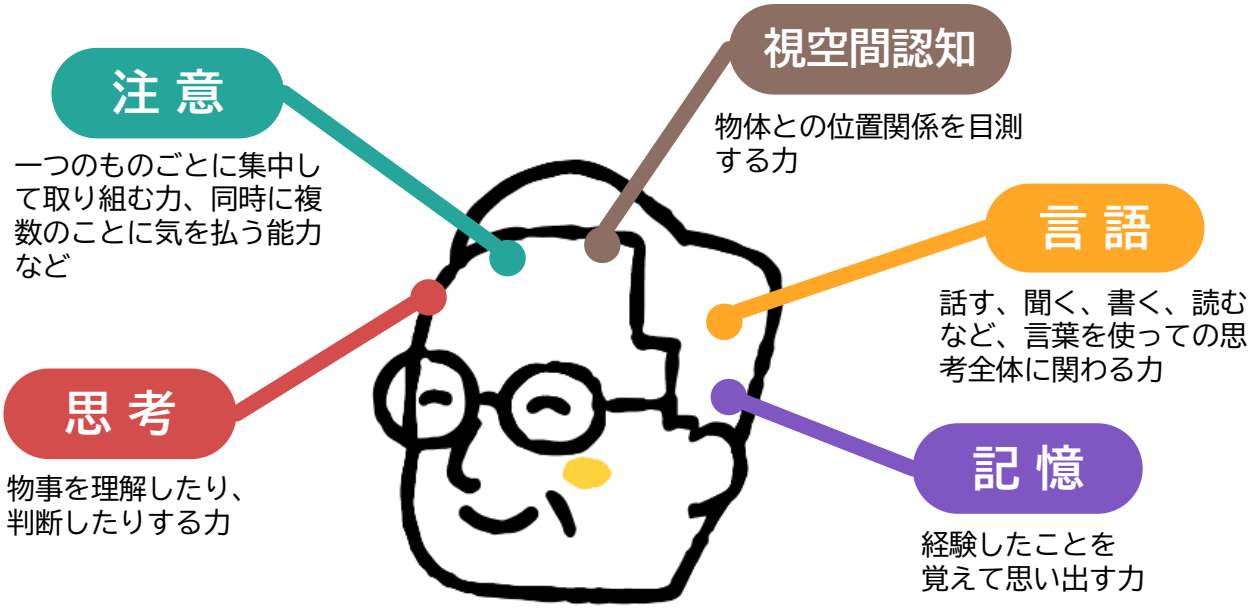


　人は皆それぞれの思い出があり、それを懐かしみ、人と語りあうことで脳が活性化し、前向きな気持ちになれると言われています。

あたまの健康診断（ファイブ・コグ）

思い出回想法の実施前と実施後に、あたまの健康診断（ファイブ・コグ）を行います。

記憶力・注意力・言語力・思考力・視空間認知機能の５つの脳機能の得意、不得意が分かります。



思い出回想法修了後の自主活動

回想法を通して仲間作りをし、修了後には介護予防のための自主活動を行っていきます。

先輩メンバーの声

脳内線路を走る思い出列車に乗ったり降りたりして、思い出巡りをしてみませんか。きっと新しい自分を発見するはず。2年前に列車に乗り語り合った仲間と、今も線路の延長上にある「介護予防センター」という駅で、毎月会話やゲームでの集いを楽しんでいます。

令和4年度思い出回想法参加者　石鳥征彦（78歳）

【自主活動の例】

- 回想法の続き
- 趣味活動の共有
- 勉強会や情報交換会
- ボランティア活動
- 散策活動
- 教室の参加
- レクリエーション　など