

ぷらっと立ち寄り  
お茶を飲み会話しながら  
趣味や仕事を楽しむ場です

# ぷらっとホーム<sup>®</sup> おゆみ野

## ～「回想法サークル」へのお誘い～

### ぷらっとサークル第二弾は「回想法」

5月開催のぷらっとサークルは回想法！ 「回想法」とは、アメリカの精神科医により1960年代に確立された療法で、「自分の過去を話す」ことで精神的な安定感が得られるとされるもの。自分に対する自信が戻りますので、認知症の方に有効です。

### 「回想法サークル」の目的（その1）

当店における「回想法」は、昔の写真を見たり、昔の物に触れたりすることで、当時の記憶を呼び戻そう、という試みです。「呼び戻された記憶(自身の思い出)を歴史的出来事につなげることで、鮮明な記憶として脳に定着させよう」といういわば**脳トレ**です。ですから、認知症を予防したい方にも有効なのです。

### 「回想法サークル」の目的（その2）

回想法サークルの第2の目的は、木曜日開催のぷらっとサロン(ぷらっとカフェ)における回想法の準備です。どのようなテーマで史料を集め、何を用意すれば、初めてのお客様に楽しんで頂けるか、というアイデアを出し合う会です。そのためにも、まずは「お客さん」としてサークルにご参加頂き、一足先に盛り上がって頂きたいのです。**回想法をより楽しみたい方**、是非、回想法サークルにご参加下さい。

### 「回想法サークル」の目的（その3）

「高齢者施設などに出向いて回想法を実施して頂ける方が増えればいいな～」と思い、回想法の担い手(**回想法リーダー<sup>®</sup>**)を育成する為のセミナーを計画中です。回想法サークルのメンバーの中から、このセミナーの参加者を募集しますので、**回想法リーダー<sup>®</sup>**を目指す方は、是非、回想法サークルへご参加ください。

### 「回想法サークル」の目的（その4）

回想法から一歩進んで自分史の執筆を目指す方のためには「自分史サークル」、近現代史の学び直しをしようとお考えの方のためには「歴史サークル」を計画中です。回想法サークルのメンバーの中から参加者を募集しますので、**生涯学習**を目指す方は、是非、回想法サークルへご参加ください。

参加のお申込みは店頭（又はメール：[oyuminoc4231@gmail.com](mailto:oyuminoc4231@gmail.com)）でお願いします。