

～懐かしい道具と昔話で脳も元気いっぱい!～

昭和で元気になる会【回想法普及活動】

「昭和で元気になる会」(小西由香里会長)は、これからも進むであろう高齢社会において、「いつまでも人生の主演として現役で生きていこう」と思える生きがい・居場所を創出することで、高齢者の閉じこもりや地域からの孤立防止、介護予防を積極的に進めようと、福祉事業所に勤める人や地域住民などが集まり、今年度から活動を始めました。

高齢者の介護予防には、適度な運動と脳の活性化が効果的です。仲間といっしょに楽しみながら脳の活性化ができる「回想法」。地域のさまざまな団体の活動や施設などに出向き、そこに集まる高齢者に、昔懐かしい昭和をテーマに「回想法」を体験していただきながら、団体や施設の運営者に効果や手法を広く伝える活動をしています。

回想法とは…

昔懐かしい生活用品などを用いて、かつて自分が体験したことを仲間と語り合うことで人生を振り返り、思いをめぐらすことで脳を活性化させるものです。

宅老所 「悠遊たかとり」 にて

三河弁と昔懐かしい生活用品でにぎやかにしゃべり。箱寿司のふね(箱)が出てきたときには、「ふたを開けたらきれいに見えるように彩りを工夫していた。」「お祭りのときには親戚中に配った。」と思い出話に花が咲いていました。



昔は、こんな風に洗濯していたね。昔のことはよう覚えとるんだよ。またやりたいねえ。



▲市民団体「じゃんだらりんであそぼまい」と協働で実施

スーパー銭湯 「レッツ高浜」 にて

「レッツ高浜」の利用者や従業員が交代でついた餅を食べながら、今はほとんど見ることのない、黒電話や珠が6個あるそろばん、たらいや洗濯板などを触ってしゃべり。壁には、市内の昔の写真を掲示し、今はなくなってしまった風景や行事などのようすを見て懐かしんでいました。



▲「レッツ高浜」もちつき大会と同時開催



「今後も、市内の高齢者が集まるところに出かけて回想法を体験してもらい、高齢者の介護予防につなげていきたい。」と話す、小西会長。高齢者・地域・福祉団体・商業施設のネットワークもでき始めました。高齢者から逆に教えてもらうことも多く、改めて回想法の意義や楽しさを感じているとのこと。勉強会や出張回想法の実施も検討中ということなので、一度気軽に回想法を体験してみたいとはいかがでしょうか？また、いっしょに活動してみたいという方も大歓迎です！



今後の予定

- ◆2月24日(月)
さわやか歌広場で、歌を活用した回想法。(吉浜ふれあいプラザ)
- ◆3月20日(木)
紙すき体験や昔の写真を活用した回想法。障がい者と高齢者の交流。(チャレンジサポートたかはま)

問合せ先 昭和で元気になる会 ☎52-5050(高浜安立荘内)

困福祉企画グループ ☎52-9871