

2025

回想サロン in 図書館

回想法とは、かつて自分が体験したことを語り合ったり、過去の事に思いを巡らせることにより、脳を活性化させ、気持ちを元気にさせるものです。
認知症の予防に有効性があるといわれる回想法をぜひお試しください。

日時 9月28日(日) 14:00~15:30

場所 宮代町立図書館 ホール

町内循環バス 保健センター前(宮代町立図書館入口) 徒歩1分



DVD鑑賞

DVD『あの日の写真館 埼玉県』の映像を見ながら、幼少期の暮らしを思い出してみましよう。どんな子ども時代だったでしょう。生まれ育った場所のこと、家族のこと、学校の様子、好きだった遊び、懐かしの味などをお伺いします。



写真拝見

思い出の写真や、昔の地域の様子がわかる写真などをお持ちいただき、会場でスライド鑑賞しながら写真にまつわるエピソードをお伺いします。
会場の皆さんと共有してもよい写真がありましたら、ぜひ当日お持ちください。



楽しく学ぶ



『「認知症、こわくないよ。」～知ることから始まる支えあい～』をテーマに、認知症専門病院である新しらおか病院の精神保健福祉士さんに、認知症の不安を感じたときどうしたらいいのか、寸劇を交えながら分かりやすく教えていただきます。