

# 脳の活性化ワークショップ!

# 思い出ノートを作ろう!

～認知症の理解と回想法による予防～

## “自分史を作りながら、脳を活性化!”

自分史を書く、半生を一度棚卸しすることは、ご自身の軌跡を記録するだけではなく、自分の人生を見つめ直すきっかけとなり、日々の生活への意欲を回復させることにもつながります。また昔を思い出すことは認知症予防に資する回想法にもつながり、脳の活性化が図れます。

長い文章は苦手、昔の事を思い出すキッカケがない、そんな方々の為に開発されたのが「思い出ノート」です。100の質問に答えて行くと自然と自分史が出来上がります。

一緒に自分史を作ってみましょう!

参加者お一人様につき「思い出ノート」を1冊ご用意いたします。

### 参加費・定員

参加費 **500円**(自由席) / 定員 **40名**

- 参加費は講座当日に会場受付にてお支払いください。
- 会場は成城ホール1階ホール内で開催となります。
- 参加者お一人様につき「思い出ノート」を1冊ご用意いたします。
- 開始間際は受付が混雑する場合がございますので、お早めにご来場の上、ご希望のお座席の確保をお願いいたします。

### お申込み・お問い合わせ

成城ホールまで電話または来館にてお申込みください。

2024年**3月25日**(月)**9時**より参加受付開始

本講座は【**先着順・事前申込制**】です。

成城ホール事務室 (〒157-8501 世田谷区成城6-2-1)

**03-3482-1313** ※受付9時～20時  
成城ホール

- 参加申込後のキャンセルはお早めに成城ホール事務室までご連絡ください。

開催日時

2024年

**5月10日** 金

開催時間

14時～16時

(受付 13時30分)

※進行状況により終了時間は前後する場合がございます。

会場

# 成城ホール

(砧区民会館)

### 講師



椎原 洋 / Hiroshi Shiihara

公益財団法人 認知症予防財団 講師

1997年毎日新聞社入社。出版局、社長室などを経てプロジェクト推進室長。公益財団法人認知症予防財団の講師として「思い出ノート」の使い方や書き方を通じ、自分史作りや文章講座、認知症に関する啓蒙活動を各地の社会福祉協議会や老人クラブ連合会に招聘され、年間30回以上の講座を主宰している。

### 会場アクセス

電車…小田急小田原線「成城学園前」駅下車 徒歩約5分  
バス…小田急バス・東急バス「成城学園前駅西口・南口」又は「成城学園前」駅下車 徒歩約5分

- ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

