

# 脳活サークル 10 月定例会

## “回想法”を利用した

## 「横浜散策(みなとが見える丘公園・赤レンガ倉庫)」

### <回想法とは>

高齢者が「楽しいと思う記憶」を蘇らせ、脳や心の活性化を促すことで、認知症の予防を行うこと。(旅をすること、散策をすること、古い建物などの見学をすることなど)

- ① 5感をフルに刺激する(使う): 見る・聴く・味あう・嗅ぐ・触れる
- ② 集団で行うこと: 人と話をしながら記憶を整理すること
- ③ 懐かしの昭和レトロ感じる(旅)をすること

1. 日時・集合場所: 10月24日(月) 所沢駅改札内 8時50分集合  
又は秋津駅ホーム 9時00分集合



### 2. 行程

9:02 所沢駅発→秋津駅 9時05分発→元町・中華街駅 10:30 着

10:40～アメリカ館～イギリス館～11:30→11:43 発バス(あかいくつ) 利用

12:03 着赤レンガ倉庫～見学～13:00～昼食(フィッシャーマンズレストラン) と

楽しい会話～ 14:00～赤レンガ倉庫の自由見学と買い物～15:00 15:18 赤レンガ倉庫発  
バスにて 15:29 着元町入口→15:49 元町・中華街駅発→所沢駅 17:04 着



### <申込み・連絡先>

山本 : 2995-0876  
本橋 : 2944-1555  
加曾利 : 2939-2308