

富崎地区の皆さんへ

館山市社会福祉協議会
富崎支部長 森 信

ご案内 懐かしの回想サロン&健康相談

台風 15 号・19 号・豪雨と続き、被害を受けられた皆様にお見舞い申し上げます。2 ヶ月が過ぎましたが、まだ家の修復が進まず、ご不安な方も多いのではないかと心配しています。そこで、昔の懐かしい映像を見ながら気持ちを切り替えて、思い出話を語り合いながら、簡単な昼食を一緒にとりましょう。

また、医師・看護師による健康相談もおこないます。不眠や頭痛、咳など気がかりな症状のある方は、お誘い合わせのうえご参加ください。

記

日 時：令和元年 11 月 24 日（日）10 時～13 時 参加費無料
会 場：旧富崎小学校体育館
内 容：回想サロン、炊き出し食事、健康相談
協 力：NPO 法人安房文化遺産フォーラム、NPO 法人災害看護支援機構 等
問 合：090-8778-3188（森）・090-6479-3498（池田）・090-3218-3479（河辺）

昔の新聞記事で脳を活性化

昔を思い出し、今を豊かに生きる



昔の記事や写真などを見て、若かりし頃を思い出して語り合うことは、脳のトレーニングにつながり、心の安らぎを得たり、日々の暮らしを生き生きとさせたりします。こうした活動は「回想法」と言われ、認知症を抑制する効果もあると報告されています。そこで、思い出話に花を咲かせながら、皆様楽しんでいただければ幸いです。