

令和7年度 泉中央きらめきカフェ 講座レポート



講師：ダスキンヘルスレント泉中央ステーション
店長 松川 純 氏

1 5月22日(木) 脳トレ「空想旅行にでかけよう！」と交流会

認知症についての講話を聞いたあと、グループごとに「旅行計画」をたて、発表し合いました。目的地までの交通手段や移動時間などを考える作業がとても良い脳トレになるそうです。またグループ内で話し合う中で「昔行ったときはこうだった」など過去の思い出を語り合うことも、脳への心地よい刺激となるそうです。参加者からは「現実の旅行よりも楽しく計画できて、ワクワクしました!」「昔の楽しかった旅行が思い出されました」などの感想が寄せられました。

2 7月17日(木) 「革細工に挑戦！」と交流会

作業療法士の先生とリハビリテーションを学ぶ学生4名のサポートのもと、革細工を体験しました。デザインを考えたり、トントンと刻印を叩く刺激が脳を活性化させるのだそうです。参加者からは「学生の皆さんが明るく元気でとても良かったです」「手と頭を使い、脳が若返った気がします」「手を動かしながらのおしゃべりが楽しかった」などの感想をいただきました。ニチイケアセンター入居者のご家族も交えて、様々な世代の交流が活発に行われる場となりました。



講師：仙台リハビリテーション専門学校
作業療法士 橋本 円 氏・学生4名



講師：宮城県図書館職員 宮崎氏
映像ボランティア 鈴木氏・野呂氏

3 9月18日(木) 「昔の仙台の街並み」映写会と交流会

宮城県図書館所蔵の貴重なアーカイブ映像を鑑賞しました。映像には宮城県内のお祭りの映像も収録されていました。その中では、偶然にも参加者の知人が映っていたこともあり、交流会では昔の思い出話に花が咲きました。昔を思い出し、話すことは回想法として脳の活性化に有効と言われています。参加者からは「全て懐かしく、いろいろなことを思い出しました」「現在の建物との対比が見たいです」などの感想をいただきました。

4 11月22日(土) 仙台白百合女子大学心理福祉学科の学生による「ゲームと軽運動」と交流会

心理学や福祉を学ぶ学生ならではの視点で考案されたゲームや運動は、誰もが無理なく参加でき、自然に笑いや交流が生まれる工夫が凝らされていました。学生たちの明るい掛け声のもと、グループ対抗戦を大笑いしながら楽しみました。「頭と体を使い、楽しかったです。手作りゲーム、素晴らしかったです、ありがとう!」との声を多くいただきました。



講師：仙台白百合女子大学心理福祉学科 准教授 家子氏
レクリエーションインストラクター養成課程の学生6名



講師：一般社団法人 希望の轍
代表理事 山下 圭 氏

5 1月15日(木) 音楽で脳と身体をいきいきと! 「よ〜っころSHOW(笑)タイム

最終回は音楽の力で心身をリフレッシュさせる「よ〜っころSHOW(笑)タイム」を開催しました。懐かしい童謡や歌謡曲に合わせて手足を動かしたり歌詞を思い出しながら歌うことは、脳と身体の連携を高める効果があるそうです。35名の参加者からは「笑いあり涙あり、最高でした!」「寿命が延びました!」「来年もぜひやって欲しい」との声がありがた、大好評でした。