横須賀市WEB介護予防教室は
こちら

昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 22

回想法

実践編①私のプロフィール編

昔を思い出して言葉にすることは脳へのいい刺激になります．昔の楽しかったこと、嬉しかったこと、苦労したことなどを思い出して人生を振り返ってみましょう。

好きな食べ物

無理のない範囲で自分自身について書いてみましょう！

① 好きな食べ物は何ですか？
例）玉子焼き、ちらし寿司、駅弁

---

② どんな時に食べますか？
例）朝食で、おめでたい日のごちそうで、旅先で

---

③どうして好きになりましたか？
例）昔、母によく作ってもらっていて懐かしい、駅弁を食べると旅行に来た実感が湧く

思い出の遊び

① 小さい頃どんな遊びをしていましたか？
例）おままごと、かくれんぼ、川遊び

---

②誰と、どんな場所で遊んでいましたか？
例）妹と自分の家で、隣の子と公園で、同級生と学校の裏の川で

---

③どんなことが楽しかったですか？
例）新しい人形を買ってもらうのが楽しみだった、裏の川で魚を捕まえてワクワクした

旅行

① 今まで行ったことのある場所はどこですか？

例）家族旅行で行った沖縄、出張で行った大阪、初めての海外旅行ハワイ

---

②旅先で食べて美味しかったものは何ですか？

例）沖縄で食べた海ぶどう、大阪で食べたたこ焼き、ハワイで食べたステーキ

---

③旅先で思い出に残っていることはありますか？

例）沖縄の海がきれいで感動した、大阪にはたこ焼き屋がたくさんあってびっくりした

お手伝い

① どんなお手伝いをしていましたか？

例）おつかい、洗濯、兄弟の世話、掃除、店の仕事の手伝い、料理、靴磨き

---

②良かったことは何ですか？

例）さやえんどうのすじ取りが楽しかった、お父さんの靴を磨くと喜んでもらえた

---

③大変だったことは何ですか？

例）冬の洗濯は冷たくて苦労した、ろうかの雑巾がけが大変だった

横須賀市 健康部健康増進課 介護予防担当　℡ ８２２－８１３５