

2025年度(令和7年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第11回目) が始まります!

## 「昭和レトロ」で認知症予防!

～“回想法”であしたも晴れ～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合しましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時: 2025年 5月 17日(土) 10:00~12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話:093-621-3182

<参加者> 13名 (女性9名、男性4名) (どなたでも参加できます)

- ★「昭和100年」の節目の年の土曜講座として“回想法”をテーマにレトロな気分になりながら、とても楽しいひと時を過ごせました!
- ★「明智回想法センター」(岐阜県恵那市)の情報は参考になった様です

### <説明事項>

「昭和100年」 “温故知新”を心掛けよう!

- ★「回想法」と「好奇心」が健康寿命の延伸のポイント!
- ★ NHK 回想法ライブラリーを活用しよう!



足踏みミシン



真知子巻き



レコードプレイヤー



<説明事項>

- (1) 健康寿命を伸ばすポイント！  
～「回想法」と「好奇心」～
- (2) NHK 回想法ライブラリー  
～昭和100年 “温故知新”～
  - ① 昭和初期(衣類、住まい、炊事、生活雑貨、趣味、冬の生活、通信・・・)
- (3) 百歳以上の高齢者に学ぶ “日常の暮らし方”
  - ① 姉妹で 国内最高齢 “213歳！”
  - ② 和田式“認知症を先送りする”
    - ・老けないテレビ見方
    - ・ボケない新聞の読み方
  - ③ 東大教授、若年認知症になる
- (4) まとめ
- (5) 「昭和レトロで認知症予防」・・・ “回想法センター”の紹介  
～人生レシピ “回想法” であしたも晴れ TV 番組の紹介  
(2024年 1月11日 NHK 45分)

★ 皆さんとフリーに意見交換をしましょう！

<ファシリテーター>

熊西市民センター 中島浩史 館長

以上

土曜講座はリラックスした “集い・語らう場”



# たらばる・わくわく塾「土曜講座」講座アンケート結果

「昭和レトロで認知症予防！」

～人生レシピ：回想法であしたも晴れ～

令和7年5月17日(土)10:00～12:00

於：会議室 1

講師：金子 良憲

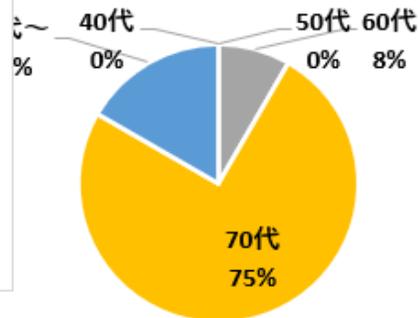
受講者 12名 (アンケート回収率100.0%)

## 1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数						1	9	2	12
構成比						8.3%	75.0%	16.7%	#####

## 2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	4	8	12
構成比	33.3%	66.7%	#####



## 3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	10	1	1			12
構成比	83.3%	8.3%	8.3%			#####



2025/05/17

## ★ 昭和時代の“お気に入り芸能人は”？

- ・美空ひばり(4名)
- ・高倉 健 (3名)
- ・石原裕次郎(2名)
- ・三船敏郎 (1名)
- ・大川橋蔵 (1名)
- ・舟木一夫 (1名)
- ・吉永小百合(1名)
- ・西田佐知子(1名)
- ・山口百恵 (1名)



## <参加者の感想>

- ★ 認知症という病がはっきりと理解出来るように努力する。ただ、年齢との関係も…。
- ★ 回想法はとても有意義だと思いました。奇しくも昨日高校の米寿の集まりがあり、色々と思い出話が出来ました。
- ★ 回想法として、「昭和といえば」のテーマでグループ討議をした。盛り上がって良かった。認知症予防に非常に良いと思う。
- ★ あっという間に盛り上がった。テーマの設定がとても良かった。
- ★ 昭和:自分が生きた時代。楽しかったです。
- ★ 今日は子供のころの心温まる思い出がよみがえりました。自分もだんだん歳を取るので身近に感じるテーマでした。有難うございます。
- ★ とても楽しく過ごせました。
- ★ 昔の生活を思い出せて懐かしかったです。幼稚園のころも久しぶりに思い出しました。
- ★ 回想法の反省事項として、亡き父の昔話を何度も聴いたよと話の腰を折っていたのが悔やまれます。また、昔の話題のテーマを幾つ持てるかを今後の課題として追及していきます。



## <参加したい講座など、ご意見を記入ください。>

- ★ どんなことを勉強したら良いのか良く分かっておらず、この講座で深めていきたい。
- ★ 認知症や健康に関する事
- ★ 手作り(クラフト)などどうでしょう



2025年度(令和7年)北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第12回目) が始まります!

## 大阪西成、ばあちゃん コレクション!

～“人生最後の服作り” 「親友」から「新友」へ～

### ★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

### ★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合しましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに



### <説明事項>

- ★ 人々の人生が染みついた古着が革新的なファッションに大変身!
- ★ 手がけるのは大阪・西成のおばあちゃんたち。
- ★ もう一度、人生を輝かせたい!



日時: 2025年 6月 28日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話:093-621-3182

★ 次回は皆様も是非、ご参加下さい!

土曜講座の活動計画一覧表 (2025年1月～6月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	参加者
1/25 (7)	北九州市に“Z世代課”が新設！ ～次世代を担う若者の活動に注目しよう！～	8名
2/22 (8)	1. 5°Cの約束 今すぐ動こう 気温上昇を止めるために ～地球温暖化防止に向けて、我々のできる事を実践しよう～	11名
3/15 (9)	「多文化共生」、「国際交流」の重要性を学ぼう！ ～地域活動で出来る事がたくさんあります～	11名
4/26 (10)	「多文化共生のまち:北九州市」を理解しよう！ ～市内在住の外国人と語り合いましょう～ (多目的ホール)	18名
5/17 (11)	昭和レトロで認知症予防！ ～人生レシピ“回想法”であしたも晴れ～	13名
6/28 (12)	大阪西成、ばあちゃんコレクション！！ “人生最後の服作り” ～「親友」から「新友」へ～	次回予定

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の活動計画一覧表 (2024年7月～12月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！ どなたでも参加できます！

日程	テ ー マ	参加者
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	11名
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～	8名 (台風の影響あり)→
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～ 講師:小島 瞬氏、北里聖子氏(里親)	約25名 (多目的ホール)
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバの作り方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	13名
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～	7名 (寒波の影響あり)→
12/14 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～	10名 (寒波の影響あり)→

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

## 「土曜講座」の狙い！

### 1. 健康寿命全国NO1は山梨県

- ① 図書館数が全国1位(10万人あたり)、「図書司書」が完全に配置されている
  - ・子どもの頃から“読書する習慣”が定着
  - ・認知症になり難い！ (高齢になっても好奇心が旺盛！) (脳の刺激が活発！)
- ② 国民健康・栄養調査によると、山梨県は全国と比較して1日の平均歩数が少ないです。また、国民健康・栄養調査と県民栄養調査の結果から、運動習慣がある方の割合は男女ともに低くなっています。

### 2. 高齢者の徘徊

- ① 警察庁の発表では、2023年度、全国の警察に届出があった徘徊からの行方不明者数は年間19,039人にも上っています。(死亡 553人)  
(統計を2012年に取り始めてから11年連続で増えてほぼ2倍)
- ② 脳の機能が低下(悪玉コレステロール・アミロイドβの蓄積)
- ③ しかし、本人に“歩く能力”はある！(脚力の低下は抑えられている)

★ 「健康寿命」を伸ばすためには、足腰の鍛錬は重要だが、脳の活性化(刺激)がもっと、効果的！

<以下、情報提供用資料の一部をご覧ください>

“認知症予防” 対策！  
「今日行く」、「今日用」の状態をいかにつくるか



健康寿命を伸ばす！  
★ 回想法 ★ 好奇心

### <回想法の要約>

- ・ 回想法は、1960年代アメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏によって提唱された心理療法です。
- ・ 回想法は高齢者のケアのひとつとして取り入れられている療法で、医療・介護現場などで用いられている。



◎ 昔の写真を見たり、音楽を聴いたり、映像を見たりしながら、  
過去の思い出を語り合うことが、認知症進行の防止にも効果的とされている。

★ 1対1で行う方法とおよそ10名前後のグループで行う方法が一般的。

## 「道草」から始まった温暖化研究



真鍋 淑郎さん

- もともと温暖化の研究を目的にしていなかった

- 大気の大循環モデル化

「道草したくなって」二酸化炭素などの影響検討

基礎科学の原点は科学者の好奇心・探究心

「日本の若い研究者にも好奇心を大事に  
独自の研究を進めてほしい」

「好奇心」は“回想法”にも通じる

curiosity

## NHK回想法ライブラリー & NHKアーカイブス

なつかしい物や映像を見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し情緒を安定させ、長く続けることで認知症の進行予防やうつ状態の改善につながる可能性があるといわれています。

そして、高齢者の認知症予防や認知症患者の心理療法、リハビリテーションに活用されています。

このページでは、施設や家庭で手軽に回想法を行えるように、昔の番組やニュースの映像と、回想法の手順を示す動画を公開しています。



イチさん(左)

108歳と105歳の姉妹 日々「幸せ」 9/14(土) 19:42

読売新聞オンライン

## 合わせて213歳の「国内最高齢」姉妹…長崎の土屋イチさん・川津マシさん、妹は孫11人・ひ孫16人

読売新聞オンライン 179 🗨️ 😊 😌 🙏 😊 😊

長崎県川棚町の土屋イチさん（108）、川津マシさん（105）の姉妹が、米調査会社ロンドンジェビクエストから姉妹合わせて213歳の「国内現役最高齢きょうだいペア」として認定された。長寿の秘訣（ひけつ）について、2人は「のんびりと、気ままに過ごすこと」と明かす。（田中誠也）

★ 日本の長寿姉妹と認められた2人は今でも、毎日の新聞や読書は欠かさず、認知機能の衰えはほとんど感じさせない。

# あしたも晴れ！ 人生レシピ



賀来洋子



## 昭和レトロで認知症予防

岐阜県恵那市、昭和レトロがたくさん展示されている建物が回想法の舞台。その取り組みを紹介

- ▽ 懐かしの昭和のイラスト使って回想法を実践する人たち。その思いを伝えます
- ▽ 昭和の懐かしいものが展示されている博物館。ここに回想法のヒントが！
- ▽ スタジオでは、回想法に取り組む専門家を招いて、家庭でもできる回想法などもお届けします。



## 恵那市明智回想法センター

〒509-7714

岐阜県恵那市明智町1142-1

電話：0573-54-4056

開館時間：午前9時から午後5時まで

休館日：月曜日 年末年始

**恵那市明智回想法センター**は、高齢者の方が懐かしい思い出を語り合っ  
て脳を活性化し、生き生きとした毎日を送るためのお手伝いをする「回想法」の、実践や研修、普及推進を行う施設です。

以前この建物は、大正初期に開業された「大塩医院」という産婦人科の病棟でした。木造校舎を  
思わせる二階建ての建物に、さまざまな懐かしい生活道具を展示しています。また、広い庭は四季折々の花々が美しく、心を和ませてくれます。

懐かしい昔の暮らしに思いを馳せながら、ゆったりと流れるひとときをお楽しみください。

(出典：インターネット検索)



<出典>  
インターネット検索

## 思い出話の会



<出典>  
インターネット検索

## 9月1日（金）おもいでカフェ開催！テーマ～運動会の思い出



<出典>  
インターネット検索

# 北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2024年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日時	場所	主催者	テーマ	参加者(人)
1月19日(金) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校 穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2023年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30名
1月20日(土) 14:00～15:30	コムシティ (八幡西区)	北九州エンジョイント事業 かがやき塾(八幡西区)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
2月29日(木) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
4月26日(土) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2024年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
6月 6日(土) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20
6月29日(木) 13:00～15:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター たらばるわくわく塾	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
7月27日(土) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	11
10月 7日(月) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	ESD推進いきいきシニア塾	女と男 なにが違う？ なぜ違う！ ～主として脳の働き方に注目～	約30
10月16日(水) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約10
10月26日(水) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	13
11月29日(金) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20

★：北九州ESD協議会の出前講座

# 北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2025年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日時	場所	主催者	テーマ	参加者(人)
2月15日(土) 14:00～15:30	北九州市立 中央図書館	北九州市立中央図書館・文化講演会 (図書館ボランティア研修会を兼ねる)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	48名
5月20日(土) 14:00～15:30	浅生市民センター (戸畑区)	浅生市民センター	愛されるジイジ・バアバの作り方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	今後の予定
7月 1日(火) 13:30～15:30	東谷市民センター (小倉南区)	東谷市民センター	愛されるジイジ・バアバの作り方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	今後の予定
<p>★ 令和7年度(2025年) 前期北九州市民カレッジ (5回シリーズ)</p> <p>&lt;共通テーマ&gt; 愛されるジイジ・バアバの作り方 ～“超高齢社会”あなたにもっと、もっと活躍の場が～</p>				
5月28日(水) 10:00～12:00	北九州市立 八幡西生涯学習 総合センター  (八幡西区黒崎 3-15-3) (コムシティ3階)	・北九州市立生涯学習総合センター ・北九州市立八幡西 生涯学習総合センター  (3月下旬にパンフレット完成) ～各市民センター…等に「配布済み」～	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～ “利己的”ではなく、“利他的”な行動を心掛けよう ～	
6月 4日(水) 10:00～12:00			健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ “ひまわり文庫”を更に活用しよう～	
6月11日(水) 10:00～12:00			幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～ “地域の教育力”を発揮しよう～	
6月18日(水) 10:00～12:00			「国際交流」、「多文化共生」への理解を深めよう！ ～ 地域活動で出来る事が沢山あります ～	
6月26日(水) 10:00～12:00			悲鳴をあげている地球環境 ～ もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう ～	

★：北九州ESD協議会の出前講座