



# 「ほっとぴあ」の1か月 令和7年7月



日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		<b>回想法</b>					
6	7	8	9	10	11	12	
	大型 オセロ	ボール 体操	タオル体操		大型 オセロ	ボール 体操	
13	14	15	16	17	18	19	
	ハンド マッサージ	都道府県ゲーム		ハンド マッサージ	おやつ 作り	魚釣り ゲーム	
20	21	22	23	24	25	26	
	<b>夏の創作(うちわ作り)</b>						
27	28	29	30	31			
	ドライブ	魚釣りゲーム		都道府県 ゲーム			

## ほっとぴあの「回想法」

**回想法**は、過去の思い出や経験を語り合うことで、心の安定や認知機能の活性化を促す心理療法です。グループでの回想法では、共通の話題を通じて他者との交流が生まれ、孤独感の軽減にもつながります。会話のきっかけが増えることで、楽しい時間を過ごすことができます♪



## 【6月のできごと】

### 「3Aゲーム(認知症予防ゲーム)で 夢の北海道旅行へ！」

このゲームは皆さんに「どこに旅行に行きたいですか？」とお聞きしてその場所での過ごし方を話し合いその後でゲームを行い、最後に「旅行先はどこでしたか？」と言う記憶力を活性するゲームです。今回は北海道で美味しい海鮮を食べる旅行になりました♪



### ～7月からの新しい取組み～

### ほっとぴあ家族懇談会

7月は家族懇談会を予定しています。日頃の生活の中で、困っていることや相談したい事等をお聞かせください。

「見学」や「お試し体験」など  
随時受け付けております、お気軽  
にお問い合わせください。

電話98-3924

