

北杜市回想マップ

古民家なかや [須玉町]



江戸時代後期の古民家で、現在は田舎体験のできる民宿。郷土食ほうとうや囲炉裏の炭火で焼いた旬の野菜や魚を味わえます。昔の暮らしの様子が体感できます。

北杜市郷土資料館 [長坂町]



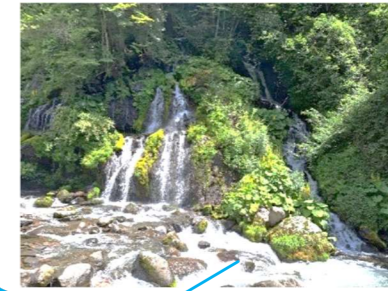
縄文～昭和までの北杜市の文化を味わうことができる資料館。まるで昔にタイムスリップしたかのような体験ができます。見れば見るほど昔の記憶が蘇ること間違いなし！回想法にぴったりの場所です。

清泉寮 [高根町]



清里の歴史と共に歩んできた赤い三角屋根が特徴の建物です。清泉寮といえは「ソフトクリーム」みなさんも一度は食べたことがあるのでは?! 大自然の中で味わえます。

吐竜の滝 [大泉町]



ハケ岳の麓にあるいぼ川溪谷の岩の間から絹糸のように水が湧き出る神秘的な滝「吐竜の滝」夏でも感じる涼しさ、木々の緑に癒されます。

津金学校 [須玉町]



山梨県の指定文化財。最も古い明治校舎は柱や床のほどんどを創建当時のものを使っており、北杜市の24景に選ばれています。昔なつかしい時間が今でも流れ、子ども達の楽しい声が聞こえてきそうです。



台ヶ原宿 金精軒 [白州町]



江戸時代に甲州街道の宿場として栄えた台ヶ原宿。日本の道百選に選ばれ、今でも古い民家や蔵が点在している情緒ある場所です。台ヶ原金精軒は明治35年から営業。当時の旅籠居の名残を感じながらほっと一息しませんか？

明野 ひまわり畑 [明野町]



日本有数の日照時間の長さを誇る明野町。360度のパノラマと共に40万本のひまわりを見ることが出来ます。天気が良いとハケ岳バッチリ！太陽のもと、元気いっぱい咲くひまわりからエネルギーをもらえます。

◦回想法とは...

回想法とは、1960年代アメリカの精神科医ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法です。個人への療法だけでなく、他者とともに過去の思い出を語り合えるといった作用があることから、グループ回想法も広く実施されています。高齢者、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。

◦回想法の効果

昔の懐かしい物や映像をみたり、自らの経験や昔の思い出を語り合ったりすることで脳が活性化し、精神状態が安定するという効果があります。回想法を行い「話す」「聞く」「思い出す」ことで集中力を高め、コミュニケーション技法を学ぶこともできます。介護予防、認知症の進行予防、うつ状態の改善につながるといわれています。

ーちょこっと回想してみるけ〜?

私の子どもの頃の遊びといえは

!!

この度はパンフレットをお手にとっていただきありがとうございます。
私達は山梨県立大学の学生です。
大学のMiraiプロジェクトという授業の一環でこのパンフレットを作成しました。
私達は「思い出、再現みんなを元気に！回想法を普及させよう！Season 2」というプロジェクトの下、明山荘小規模多機能型居宅介護事業所と北杜市介護支援課の方々と協力しながら活動を進めています。
このパンフレットを通じて、1人でも多くの方に回想法の魅力、そして北杜市の魅力を知らせてあげたいです。
このパンフレットを片手に思い出再現旅を楽しんでください。

◦Miraiプロジェクトについて

Miraiプロジェクトは、企業・団体が学生と協力しながら、ニーズや課題に基づいたプロジェクトを進める取り組みです。学生は「社員として参加し、主体的に活動に参加します。この経験を通じて学生は社会との新たな繋がりを築きながら、実践的なスキルを身につけることができます。山梨大学の授業科目「フェーサーキの一環」であり、県内の大学・短期大学の学生が県内の企業・団体とチームを組んで課題解決に取り組むものです。参考：Miraiプロジェクト～はじめる未来計画



みんなの思い出よちやばれ!
思い出再現マップ
ー回想法をやってみるじゃんー
in 北杜