

# 自分史サロン

～回想法と嗅覚刺激で健康な脳づくり～

認知予防の一環として回想法とアロマテックシートによる嗅覚刺激を活用した一般向けの自分史サロンです。  
 認知症と健常者との中間(グレーゾーン)に位置する軽度認知障害者は2012年時点で462万人と推計されています。これらを背景として非薬事療法の認知症予防(介護予防)の取り組みとして自分史サロンを展開、認知症を予防しながら5回の講座を通して1冊の自分史を作りあげていきます。

- 日程** 令和2年1月29日より  
毎週1回 5回連続
- 時間** 13:30から15:00
- 場所** 大阪府立中之島図書館  
本館2階 レンタルスペース1
- 参加費** 3000円(5回分一括徴収)
- 定員** 30名(事前お申込み必要)

- 第1回  
**1月29日** 水
- 第2回  
**2月 4日** 火
- 第3回  
**2月12日** 水
- 第4回  
**2月19日** 水
- 第5回  
**2月26日** 水



講師：株式会社新聞印刷 代表取締役 福山耕治

健康運動1969年大阪生まれ。  
 先代の父(琢磨)が1984年に開発した「自分史マニュアルノート」を2015年より認知症予防型のツールとして改良に着手。  
 アロマオイルによる嗅覚刺激と回想法のダブル効果で認知症予防・抑制に取り組んでいる。

なにわあきんど塾18期生 レクリエーション介護士2級、MDU検定3級

●お申込み・お問合せ

**大阪府立中之島図書館** (国指定重要文化財)  
 指定管理者 **株式会社アスウェル**

住所：大阪府大阪市北区中之島 1-2-10 1F 管理事務所  
 TEL：06-6203-0474 (図書館代表)  
 Mail：eventyoyaku@nakanoshima-library.jp  
 HP：http://www.nakanoshima-library.jp (図書館外部サイト)



●図書館開館時間

- ・月曜日～金曜日 / 9:00-20:00
- ・土曜日 / 9:00-17:00

●図書館休館日

- 日曜日・祝日
- 3月・6月・10月の第2木曜日
- 12月29日から翌年の1月4日まで



●交通アクセス ※大阪市役所東隣

- ・大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅・京阪本線「淀屋橋」駅 (1号出口) 北東へ約300m
- ・京阪中之島線「大江橋」駅 (6番出口) 東へ約300m
- ・京阪中之島線「なにわ橋」駅 (1番出口) 西へ約300m

※図書館に駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。