

前頭葉に喝ッ!

～「近頃すこし物忘れが多くなったかなあ」と思う
あなたの脳をエクササイズ～

人生 100 年時代。セカンドライフどころかサードライフがあるといわれる時代です。それなのに「近頃すこし物忘れが多くなったかなあ」と思うあなた! まだまだ長い人生を明るく笑顔で過ごすように、前頭葉の体操をしてみませんか?

キャリアトランプ®というカードを使って、過去の出来事やその時の気持ちを思い出していきます。楽しくリラックスしながら「定年になったらこんなことしたいと思っていた」とか、「やっぱり大事にしていることは〇〇だあ」とご自分の思いに目を向けていきましょう。忙しい日常の中で、ほっこり温泉に入るような気持ちで、前頭葉を元気にしていく 3 時間です。

2019年
3月22日(金)
9:30~12:30

※応募方法等の詳細は、裏面をご覧ください。

前頭葉のこと

ヒトの脳を分類すると「脳幹」→「大脳皮質下」→「大脳辺縁系」→「大脳新皮質」となっていて、進化の過程でヒトだけが「大脳新皮質」が特別に発達しました。中でも前頭葉には、運動を司る一時運動野と、認知・思考・判断・記憶・行動の制御など、高次の統合機能を司る前頭連合野があります。

脳のリーダー-前頭葉

脳全体が一致団結するためには、リーダーがいなくてはなりません。それが前頭葉です。ストレスが溜まってさぼったり、ストライキをしたりする脳に対して、“まあまあ”となだめたり、“頑張れ”と励ましたりする役目を担っています。脳全体の足並みが揃わなければレベルダウンしてしまいます。脳が元気で活躍するためには、前頭葉を活性化させることが大切なのです。



会場：ユニコムプラザさがみほら
ミーティングルーム 4

開催日時：3月22日(金)
9:30~12:30

参加費：無料

申込締切：3月20日(水)

申込方法：コミュニシアーモ HP

<http://cominciamo.net/>

※詳細は、裏面にてご確認ください。

講師紹介

NPO 法人コミュニシアーモ
理事 蛭原恵子 (藤沢市在住)

GCDF-J キャリアカウンセラー
介護離職防止対策アドバイザー
若年層の就業支援から役職定年後・定年退職後のキャリアデザイン研修、キャリアカウンセリングなどを通じ幅広い年代をサポート。



NPO 法人コミュニシアーモ
理事 小栗幸子

GCDF-J キャリアカウンセラー
キャリアトランプ®認定講師

認知症介護の経験を活かし、キャリア支援ツールを使った認知症予防に取り組んでいる。

主催：NPO 法人コミュニシアーモ 協力：キャリアトランプ®認定校 abile 湘南校