

冬に採れる野菜で季節を感じていただく回想法

昔、栽培や調理していた野菜などを実際に手に取って懐かしむ回想法は、脳を刺激して活性化すると言われています。1月の回想法では冬に採れる野菜を見てもらい季節を感じていただきました。

芋ふりかごを見て「あら、懐かしいもんあるちゃ～。」

白菜を見て「でっかい白菜やね！何して食べる？鍋おいしいかね。」

自分で畑を耕し、苗を植え、大きく育てた様子も懐かしんで話してください、会話が盛り上がり楽しい時間を過ごされました。

