

令和8年度  
メンバー募集!

若いころにタイムスリップ!

# 八戸おはなし倶楽部

(思い出回想法)

思い出を語り合うことから始まる  
仲間づくりと元気づくり

## 1 認知機能 簡易チェック



## 2 おはなし会



## 3 仲間との活動



**募集期間** 3月23日(月) ~ 4月24日(金)

### 対象者

- 八戸圏域(\*)にお住まいで、おおむね65歳以上の方(要介護・要支援認定の申請をしている方・認定を受けている方、総合事業を利用している方を除く)  
\*八戸圏域:八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町
- 認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない方

**定員** 8名

**持ち物** 筆記用具、めがね(必要な方)

会場 : 介護予防センター ☎ 0178-38-0726  
お申込み : 〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号(八戸市総合保健センター2階)  
お問合せ先 : 月~金曜日 8時15分~17時(祝日・年末年始は除く)

参加費  
無料

# 八戸おはなし倶楽部とは

認知症予防と仲間づくりを目的とした教室です。回想法を用いて8回のおはなし会を同じメンバーでおこない、脳機能を活性化させます。

## 回想法とは

写真や音楽・道具などを用いて、懐かしい記憶を思い起こし、昔の経験や思い出を語り合います。これにより当時の感情が呼び起こされ、他の様々な記憶が思い出されます。

この様に、一つのきっかけから連鎖的に昔を思い出し、感情を動かすことで、脳を活性化させる方法です。



## 認知機能簡易検査



おはなし会の前後で認知機能の簡易チェックをおこない、結果を比較して自分の変化に気づくことができます。

## 自主活動化

教室を修了した後もグループで集まって、やりたいことや好きなことを一緒におこないながら自主的な介護予防の活動をしていきます。



# 全体スケジュール

## 1 事業説明会 認知機能簡易検査

13:30~15:00

この事業の内容の説明と、参加される方へ個別に簡易検査（15分程度）を行います。

5/15(金)

5/22(金)

## 2 目標設定会 13:30~15:00

検査結果をもとに、個別に回想法への意気込みや生活の目標を決めます。

## 3 おはなし会 (全8回)

13:30~14:30

5/29(金) 自己紹介とふるさとの紹介

6/ 5(金) あそびの思い出

6/12(金) 食べ物の思い出

6/19(金) 小学校の思い出

6/26(金) お手伝い・くらしの思い出

7/ 3(金) 青春時代の思い出

7/10(金) 皆さんでテーマを決めましょう

7/17(金) 皆さんでテーマを決めましょう

※8回目の終了後に認知機能簡易検査（2回目）を14:20~15:00で実施します。

## 4 振り返り会

13:30~15:00

おはなし会の振り返りと、個別に設定した目標の達成度の確認を行います。また、簡易検査（2回目）の結果をもとに、おはなし会の前後での自分の変化に気づくことができます。

7/24(金)



## 修了後の自主活動

回想法を通して仲間作りをし、修了後には介護予防のための自主活動を行っていきます。

# あなたの思い出はありますか？

自由に書き込んでみましょう。

ふるさとの紹介

あそびの思い出

食べ物の思い出

小学校の思い出

お手伝い  
くらしの思い出

青春時代の思い出



先輩メンバーの **声**

回想法には、何も分からないまま面白そうだなと思って参加しました。メンバーの皆さんと沢山喋って、笑って、私も色々な事を思い出し、楽しく受講する事が出来ました。メンバーの皆さんと知り合いになるご縁を頂き、今でも楽しく集まっています。

令和3年度思い出回想法参加者  
服部 美穂子(70歳)

## 【自主活動の例】

- 回想法の続き
- 趣味活動の共有
- 勉強会や情報交換会
- ボランティア活動
- 散策活動
- 教室の参加
- レクリエーション など