

藤枝おもいでサロン開催日程

○開催日：毎月第2木曜日（木曜コース）、第3土曜日（土曜コース）

○時間：午前10時～11時 ○会場：藤枝市文学館2階 閲覧室

令和7年度 2025.4-2026.3			令和8年度 2026.4-2027.3		
月	木曜日	土曜日	木曜日	土曜日	月
4月	10日	19日	9日	18日	4月
5月	8日	17日	14日	16日	5月
6月	12日	21日	11日	20日	6月
7月	10日	19日	9日	18日	7月
8月	14日	16日	13日	15日	8月
9月	11日	20日	10日	19日	9月
10月	9日	18日	8日	17日	10月
11月	13日	15日	12日	21日	11月
12月	11日	20日	10日	19日	12月
1月	8日	17日	14日	16日	1月
2月	12日	21日	11日	20日	2月
3月	12日	21日	11日	20日	3月

*館の開館スケジュールや感染症等の影響により、日程が急遽変更もしくは中止となる場合があります。
お電話または当館ホームページにてご確認ください。

〔お問合せ〕

藤枝市郷土博物館・文学館

〒426-0014 藤枝市若王子500 蓮華寺池公園内
Tel 054-645-1100 Fax 054-644-8514
E-mail muse@city.fujieda.shizuoka.jp

ホームページ



シニアが元気になる博物館回想法 なつかしい話に花を咲かせましょう！ 藤枝おもいでサロン

— ご案内 —

昔の暮らしや子どもの頃のことを思い出し、
グループで和気あいあいと楽しくお話ししましょう。
脳が活性化し、生き生きと元気になります。
回想法ボランティアがサポートしますので、
安心して気軽にご参加ください。



参加
無料

会場：藤枝市文学館2階 閲覧室

対象：60歳以上の健康シニア 定員：各回20名程度

申込みは不要です。直接会場へお越しください。

回想法とは？

昔の生活道具や懐かしい写真・映像を用いて、かつて自分が体験したことをみんなと話し合ったり、過去のことに思いをめぐらすことによって、脳を活性化させ、生き生きと元気になる心理的アプローチです。

1960年代、アメリカの精神科医バトラ博士によって提唱されました。日本では1980年代に認知症の方などを対象に心理療法として取り入れられ、2000年頃から超高齢化社会に伴い、健康高齢者にも介護予防として始められました。

回想法の効果

- ☆ 昔の記憶が次々とよみがえる（脳の活性化）
（認知症予防）
- ☆ 楽しい、元気になる、自尊心を高める
- ☆ 生活が意欲的、活動的になる（生活の質の向上）
- ☆ 人とのきずなを育む（仲間づくり・対人交流）
- ☆ 一期一会や不思議な出会いもあり！
- ☆ 生きがいや生涯学習につながる
- ☆ 次世代へ記憶や文化の伝承（世代間交流）
（社会貢献）



毎月2回
開催

藤枝おもいでサロン

郷土博物館では令和2年度より回想法サロンを始め、5年間で1500名以上の参加がありました。館で収蔵している様々な生活資料を活用し、NHK回想法ライブラリーなどの懐かしい映像や童謡唱歌の映像を上映し、紙芝居やレコードなども使いながら、昔の暮らし・季節の話題・年中行事など、様々なテーマでお話いただきます。

内容

- ① 懐かしい映像を視聴する《10分》
- ② 童謡唱歌を歌う《5分》
- ③ 昔の生活道具や遊びに触れる《10分》
- ④ 5名前後によるグループトーク《約30分》

特色

- ☆ 多彩な収蔵資料を活用した博物館独自の効果的な回想法
- ☆ 博物館・文学館の展示を見学しながらの回想法で、学びや発見があり！
- ☆ 回想法ボランティアのサポートで、全員参加型で話題が楽しく盛り上がる！
- ☆ 【参加者特典】10回参加するごとに記念品をプレゼント！

回想法サロンのススメ

いつでもどこでも気軽に体験できます！

出前回想法サロン～思い出話で脳も元気に！～

令和3年度より藤枝市生涯学習出前講座に登録し、回想法サロンの出張講座を行っています。令和4年度には18回開催して約400名が参加し、市の出前講座メニュー中、最多の開催回数となりました。「思い出話に花が咲き、楽しく過ごせた。」とご好評をいただいています。博物館職員と回想法ボランティアが市内のふれあいサロン・老人クラブや地区交流センターの講座へ出張します。開催希望がある団体は、藤枝市生涯学習課へ出前講座の申込みをお願いします。

【生涯学習出前講座のお申込み先】

藤枝市生涯学習課

藤枝市役所内 西館4階

TEL 054(631)7111

FAX 054(643)3610



グループ回想法サロン

～プライベートなグループで回想法も体験！～

小グループでも気軽に回想法サロンを体験いただけます。来館者を対象として郷土博物館で実施します。経験豊富な回想法ボランティアがサロンの運営をお手伝いします。ご近所さん同士、趣味の仲間、同窓会などで思い出話で盛り上がりましょう。



【受入れ条件】

- ① 5名以上15名以下のグループであること。（市内外は不問）
- ② 特定の政治・宗教団体や、営利を目的とする団体・事業所ではないこと。
- ③ 参加者の大半が60歳以上であること。

【お申込み】

開催希望日の1か月前までに、電話・FAX・メールで郷土博物館へお問合せください。開催可能な場合、所定の申込用紙に記入し、博物館へご提出ください。博物館で日程・内容を調整し、回想法ボランティアの手配を行います。

- ◇ 会場 文学館2階 閲覧室 ◇ 開催日 郷土博物館の開館日に限る。
- ◇ 時間 午前10時～正午、午後1～3時の内 【1回1時間】 ◇ 費用無料