

# 絵本 読み聞かせ 講座 参加者募集

無料

地域に貢献しながら  
健康づくりや脳の活性化  
仲間づくりに役立てる

絵本の読み聞かせ技術を身につけながら、認知機能や心身の健康の維持・向上に取り組めます。発声方法、絵本の選び方、効果的な表現、正しい姿勢を維持するための筋力トレーニングなど、幅広く学びます。講座終了後は、希望者は自主グループとして地域で活躍していくことを目指します。

実施  
期間

2023年10月4日(水)～2024年1月31日(水)(全9回)  
水曜日 13:00～16:00 または 13:00～16:30

会場

奈良教育大学図書館  
絵本のひろば

対象

65歳以上の方 20名(先着)

※研究へのご協力をいただける方を募集します。  
内面をご覧ください。

申込  
方法

8/31(木)までに、  
「申込票」をはがきに貼付してご投函ください。



奈良教育大学・東京都健康長寿医療センター研究所 共催  
ならやまオープンセミナー「絵本読み聞かせ講座」

奈良県教育委員会、奈良市教育委員会 後援

# 令和5年度「絵本読み聞かせ講座」カリキュラム

この講座は、みなさまの『脳の活性化』や健康づくりを目的に実施します。  
絵本は、大人に読んでもらいながら、子どものこころや脳に栄養を与えます。  
子どもたちの笑顔のために、仲間と読み聞かせを楽しみ、健康を目指しましょう。

	日程	曜日	講座時間	講座概要	講師
説明会	10月4日	水	13:00~16:00	絵本読み聞かせ講座 講演・説明会・健康チェック(事前)、他	熊谷裕紀子 高橋知也
講座①	10月18日	水	13:00~14:00	子どもについて理解しよう	中川愛
講座②			14:15~15:15	筋肉と呼吸を整えるストレッチ法	寅嶋静香
講座③			15:30~16:30	絵本を読むための発声方法	水野亜歴
講座④	11月1日	水	13:00~14:30	絵本の読み聞かせ きほんのき 読み聞かせの技術I	熊谷裕紀子 高橋知也
講座⑤			14:30~16:00		
講座⑥	11月15日	水	13:00~14:30	読み聞かせの実演	熊谷裕紀子 高橋知也
講座⑦			14:30~16:00		
講座⑧	11月29日	水	13:00~14:30	読み聞かせの実践I	熊谷裕紀子 高橋知也
講座⑨			14:30~16:00	読み聞かせの実践II	
講座⑩	12月13日	水	13:00~14:30	読み聞かせの実践III	熊谷裕紀子 高橋知也
講座⑪			14:30~16:00	読み聞かせの実践IV	
事後健康チェック			16:00~16:30	健康チェック(事後)	
講座⑫	調整			子どもへの読み聞かせ実習	立松麻衣子・中川愛
自主化支援①	1月17日	水	13:00~14:30	自主グループの立ち上げ準備	熊谷裕紀子 高橋知也
自主化支援②			14:30~16:00	自主グループの立ち上げ準備	
自主化支援③	1月31日	水	13:00~14:30	自主グループの立ち上げ準備	立松麻衣子
自主化支援④			14:30~16:00	自主グループの立ち上げ準備	

## 講座担当講師

奈良教育大学

立松麻衣子  
中川愛  
寅嶋静香  
水野亜歴

家庭科教育講座 / 地域居住学, コーディネート  
家庭科教育講座 / 保育学  
保健体育教育講座 / 運動生理学  
音楽教育講座 / 音楽

東京都健康長寿医療センター研究所

高橋知也  
熊谷裕紀子

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
シニアの絵本読み聞かせインストラクター

# 絵本を読んで脳を活性化！

健康長寿のためには、脳の働きをできる限り維持し、低下を防ぐことが重要です。  
この講座を受講することで、記憶機能が改善する効果が認められています。

## ●ご参加の条件

本講座は、奈良教育大学と東京都健康長寿医療センター研究所※<sup>1</sup>との共同で開催します。

東京都健康長寿医療センター研究所では、約10年間、絵本の読み聞かせ法を習得する講座を通じた認知機能への効果を検証しています。本講座でも、ご参加いただいた方の健康チェックへのご協力をお願いしたいと考えております。

そのため、本講座にはご参加の条件があります。ご参加いただける方は、以下のA～Cのすべてに当てはまる方とさせていただきます。

- A. 可能な限りすべての回にご参加いただける方
- B. 「脳の元気度チェック」※<sup>2</sup>と、アンケート調査にご協力いただける方
- C. 原則として、概ね65歳以上の方

※<sup>1</sup> 東京都健康長寿医療センター研究所

初代院長渋谷栄一の尽力のもと設立された「養育院」を前身とする、高齢者の健康増進・健康長寿の実現を目指す医療・研究機関です。

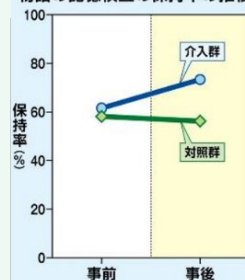
※<sup>2</sup> 「脳の元気度チェック」:

30分程度で脳の認知機能を測定する検査を行います。結果は解説とセットで個別にお返ししますので、最近もの忘れが気になるという方には、セルフチェックの機会にもなります。

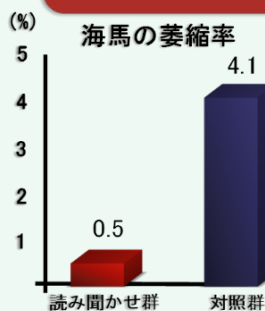
絵本の読み聞かせ法法の習得



物語の記憶検査の保持率の推移



絵本の読み聞かせ方法習得講座への参加で記憶機能向上 Suzuki et al.(2014)



6年間読み聞かせ活動を続けたグループは、海馬の容量を維持 Sakurai et al.(2017)

もの忘れに不安のある方、読み聞かせに興味のある方、子どもが好きの方、仲間づくりをしたい方、地域活動に興味のある方 など

お気軽にお申込みください

# 申込 方法

郵送  
8/31 迄に投函

# 申込・ 問合せ 連絡先

奈良教育大学

下の「申込はがき」に必要事項を  
ご記入の上、ご投函ください

地域連携係「絵本読み聞かせ」  
TEL:0742-27-9108

受付後に講座案内の連絡をいたします  
定員に達した場合も連絡いたします

家庭科教育講座 立松麻衣子  
TEL:0742-27-9247

# 会場

奈良教育大学 図書館 絵本のひろば

## 申込票

(▼点線で切り取って、はがきに貼付してご投函ください▼)

### 絵本読み聞かせ講座 申込票

記入日: 令和5年 月 日

お名前:

ふりがな:

性別: ( 男 ・ 女 ) 該当に○印

年齢: ( ) 歳 令和5年10月4日時点のご年齢

住所: (〒 — )

電話番号

自宅:

携帯:

ご質問、ご不明点等あればご記入ください。

