



シニアのひろば



生きがいを持って
いつまでも元気に過ごすために

2017年の日本人の平均寿命は、男性が81・09歳、女性が87・26歳で、過去最高を更新しました。最近では、「人生100年時代」という言葉もよく耳にするようになりましたが、いつまでも健康で元気に長生きしたいと思うことは、多くの人の共通の願いではないでしょうか。

田原市 地域包括ケアを考える講演会

健康長寿100歳!

ぎんさんの娘さんたちそして養生訓から学ぶ

いつまでも健康で元気に長生きをしたいことは、多くの人の共通の願いではないでしょうか。
生き生きとした暮らしぶりのご長寿の方たちの元気の秘訣を参考にして、
心と身体を健康に保ち、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしましょう。

2019. 2/10日

場所 田原文化会館 文化ホール
田原市田原町汐見5番地 Tel.0531-22-6061

●講演会講師のご紹介

下方 浩史 氏 名古屋学芸大学健康・栄養研究所長

1977年名古屋大学医学部卒業、1982年名古屋大学大学院博士課程修了、1983年医学博士となる。国立長寿医療研究センター疫学研究部長、同予防開発部長等の職を経て、2013年から名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科教授、2014年から名古屋学芸大学健康・栄養研究所長に就任。
日本内科学会認定医。日本老年医学会指導医、老年病専門医。日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医。日本末病システム学会末病医学認定医。現在、日本老年学会代議員、日本健康支援学会、日本肥満学会、日本臨床栄養学会、日本末病システム学会などの評議員・理事を務めるとともに、長寿、栄養、代謝に関する疫学的研究を行っている。
「養生訓に学ぶ病気にならない生き方」(素朴社)等、共著を含め80冊以上。

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 開場 | 13:00~ |
| 開会挨拶 | 13:30~ |
| 報告 田原市の地域包括ケア | |
| 講演 講師 下方 浩史氏 名古屋学芸大学健康・栄養研究所長 | |
| 閉会挨拶 田原市医師会 | 15:20(予定) |

●主催:田原市・田原市医師会・田原市地域包括ケア推進協議会 ●後援:田原市歯科医師会・田原市薬剤師会・田原市介護保険関係事業者等連絡会



定員 380名

参加費 無料

参加申込

参加を希望される方は、田原市役所 高齢福祉課に電話(0531-23-3217)もしくは裏面の参加申込書にご記入の上、FAX(0531-23-3545)にて事前に申し込みください。
(定員になり次第締めさせていただきます)

たはら健康マイレージ 対象事業

そこで、次の通り「健康長寿」をテーマにした講演会を開催します。
高齢になっても仲良く元気な暮らしぶりで有名なぎんさんの娘さんたちの健康の秘訣や、江戸時代の儒学者・貝原益軒が83歳の時に日常生活の中で取り組む健康法を記した「養生訓」から、いつまでも元気に自分らしく暮らすためのヒントを分かりやすくお伝えします。
ぜひ、ご参加ください。

◆地域包括ケアを考える講演会の開催

【テーマ】

健康長寿100歳
ぎんさんの娘さんたち
そして養生訓から学ぶ

【講師】

名古屋学芸大学 健康・栄養研究所長
下方 浩史氏

【日時】

2月10日(日) 午後1時30分～3時30分

【場所】

田原文化会館 文化ホール

【申込】

2月1日(金) までに高齢福祉課へ電話またはFAXにて(FAXの場合は、住所・氏名・電話番号を明記)

【その他】

入場料無料、手話通訳あり

▼高齢福祉課長寿介護係
☎23 3 2 1 7 FAX 23 3 5 4 5



◆高齢者福祉の手引◆
安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市のHP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。