

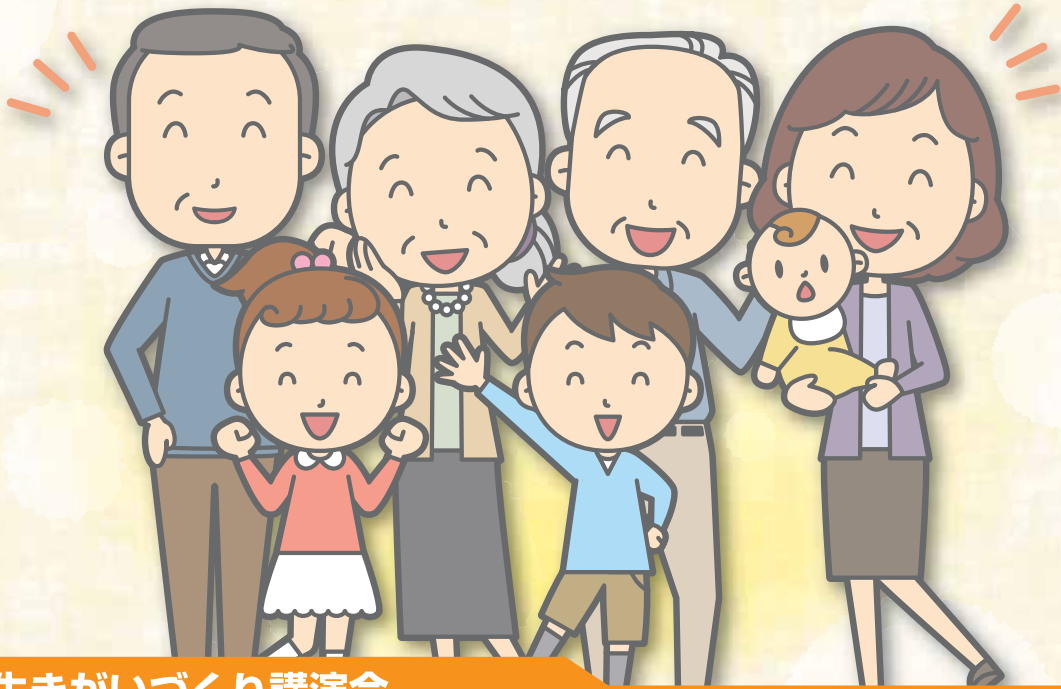
健康で、地域で、いきいきと暮らす。生涯現役の秘訣を知る一日。

横須賀「生涯現役」プラットフォーム

2019

11/16 (土)

10:00~15:30



生きがいづくり講演会

シニアの生きがいづくりが社会を変える



先の見えない高齢社会の行き詰まり感、地域課題の切迫感は、生き生きと暮らすシニアの力で切り開いていきましょう。地域の課題、社会の課題、その解決の秘訣はシニアの社会参加にあります。今を生きるシニアの生き方を考えましょう。

時間 10:00~11:30 **会場** 講堂

講師：山崎 美貴子 氏

神奈川県立保健福祉大学前学長 東京ボランティア・市民活動センター所長

特別講演会

認知症への正しい理解

テレビやインターネットからたくさんの情報を得ることができるなか、私たちは認知症についてどのくらい「正しく」理解できているでしょうか？この講演では、認知症のことを正しく理解することで、認知症を恐れることなく過ごしていく心の準備ができることを目指します。

時間 12:00~13:00 **会場** 講堂

講師：黒河内 仙奈 氏 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部看護学科高齢者看護学 講師

同時開催

地域包括ケアフォーラム

講演会ほか、セミナー、ブースもあります。

横須賀市医師会市民公開講座 『赤ひげ先生に聞く今どきの在宅医療』

講師



野村 良彦 氏
野村内科クリニック
院長



千場 純 氏
三輪医院院長

事前申込 先着300名(手話通訳あり)

時間 14:00~15:30

会場 講堂

内容 在宅医療の草分け的な存在の野村医師と、地域社会とともに「みんなで進める在宅医療」を実践している千場医師が、横須賀市の在宅医療のこれまでとこれからについてわかりやすく講演します。

申込 横須賀市コールセンター
TEL046-822-2500 FAX046-822-2539
または横須賀市医師会ホームページ

期間 10月11日(金)~11月7日(木)

問合せ 横須賀市地域医療推進課 TEL046-822-4332

会場：神奈川県立保健福祉大学 (平成町1-10-1)

主催：ひくてあまたプロジェクト実行委員会、横須賀市 共催：神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センター

運動コーナー

ラジオ体操第1・第2実践講座

事前申込 (定員50名)

- 時間 10:00~11:00
- 会場 体育館
- 講師 保健所健康づくり課

ラジオ体操の1つひとつの動きをより効果的に行う方法をお伝えします。

ノルディックウォーキング体験会

事前申込 (定員30名)

- 時間 13:00~14:30
 - 会場 中庭ほか
 - 講師 健康増進センターすこやかん
- 全身筋肉の90%を使う効果的な歩行です。一度体験してみませんか?

費用
500円

セミナー

認知症サポーター養成講座

事前申込 (定員50名)

- 時間 10:00~11:00
- 会場 中会議室
- 講師 高齢福祉課

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り応援します。

お口の体操でオーラルフレイル予防!

申込不要

- 時間 11:10~12:10
- 会場 中会議室
- 講師 保健所健康づくり課

最近よく耳にするオーラルフレイル。正しく知って、お口の体操で予防しましょう。

年金のはなし

申込不要

- 時間 11:00~12:00
- 会場 食堂
- 講師 横須賀年金事務所

シニア世代の生活の基本となる公的年金のお話をします。

60代からの仕事探し

申込不要

- 時間 13:20~13:50
- 会場 食堂
- 講師 ハローワーク

60代からは経験にこだわりすぎず楽しみながら自分らしく働ける仕事を探す。高年齢者の労働市場や仕事選びのポイントをお話しします。

展示・相談コーナー 申込不要 10:00~15:30

- ①作業所自主製品の販売・PR
- ②支え合い活動の紹介
- ③介護予防事業の紹介
- ④食育コーナー
- ⑤特定健診普及啓発
- ⑥就職支援 (ハローワーク)
- ⑦ボランティアセンターの紹介
- ⑧おもちゃの病院・布おもちゃの紹介
- ⑨NPO等 事業紹介
- ⑩シルバー人材センターの紹介・販売
- ⑪紙芝居実演 (トコトン座)
- ⑫税務、法律相談 (あんしんライフよこすか)
- ⑬年金相談 (横須賀年金事務所)
- ⑭出張学習相談 (まなびかん)

ハッピーエンディングのすすめ

申込不要

- 時間 14:00~15:00
- 会場 食堂
- 講師 一般社団法人

あんしんライフよこすか
エンディングノートと遺言書
~その準備は元気なうちに!~

神奈川県ME-BYO (未病) 見える化コーナー 申込不要 10:00~15:30

- ・声で心の未病状態がわかる
ミモシス (MIMOSYS) の体験
- ・自律神経を測定する疲労・
ストレス度測定の体験
- ・野菜摂取量推定
- ・からだバランスチェック
- ・肌年齢測定
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定



未病 ME-BYO とは?

心身の状態を「健康か病気か」と明確に分けるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます。



ひくてあまた月間

11月~12月は「ひくてあまた月間」です。シニア向け講演会や教室を集中開催します。詳しくは、行政センター等に置いてあるパンフレットをご覧ください。

会場アクセス



京浜急行 県立大学駅から徒歩約7分
京浜急行 横須賀中央駅から徒歩約15分
※公共交通機関をご利用ください

横須賀市コールセンター

申込先

TEL 046-822-2500
FAX 046-822-2539

申込期間

10月11日 (金) から
11月14日 (木) まで

お問い合わせ

横須賀市 保健所 健康づくり課
TEL 046-822-4537