

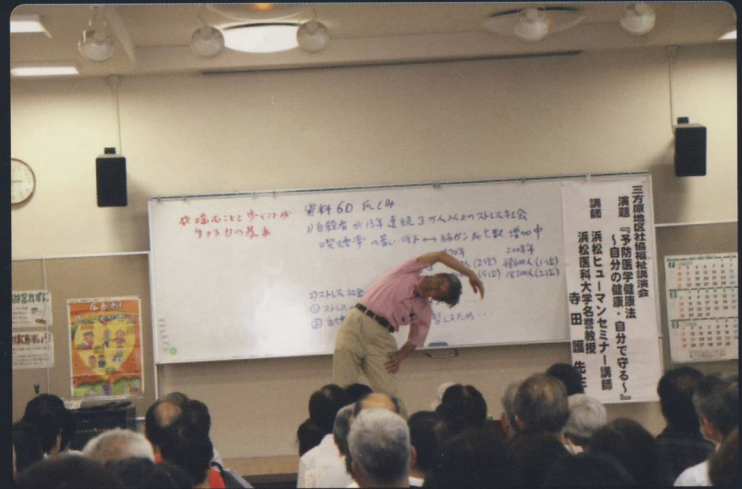
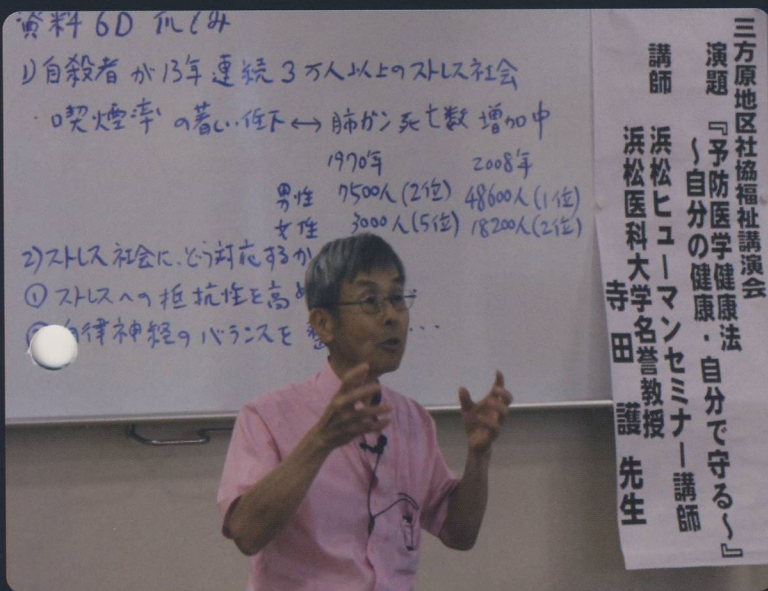
福祉講演会 予防医学 自分の健康は自分で守る

平成 23 年 7 月 9 日 三方原公民館

浜松医科大学 寺田 護 名誉教授

「先生の言葉より」

互いに一度きりの人生を思いきり楽しく過ごすために、日々の健康感を大切に
満足死(ピンピンコロリン)を目指そう、
そのために基本的な考え方や知恵を学び
同時に自然治癒力を高めるための実践活動
(養生法)を体験して習慣化を目指して
いただくことです。本日の一番の目的は、皆様に
直接お会いして、予防医学健康法の大切さに
気づいていただき、日常の実践を通して効果を
身体で感じて継続していただくことです。



参加者



23年度施設見学研修会

目的 防災意識の向上を図るため

日時 23年10月25日(火)

研修先 浜松市消防局(中央署)



①防災意識をもって日頃から備えを充分にして置く事が今求められている。

②救急搬送の52%は高齢者が占めているそうです。お世話にならない為に日頃の健康管理をしましょう。

研修



なないろの会 公開講座

高齢社会の食と健康を考える

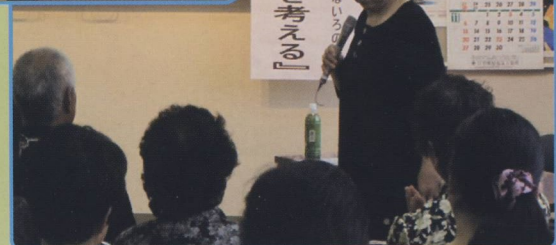
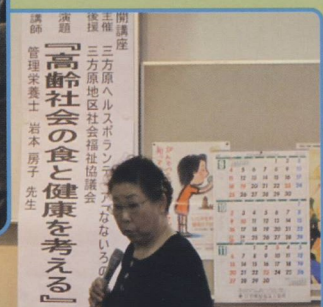
日時 23年10月20日(土) 13:30~

場所 三方原公民館 1F ホール

講師 管理栄養士 岩本房子

講演内容要訳

- *夕食は6時までに済ませるのが理想
- *肥満気味の方は夕食は半分が理想
- *特に妻は大切に（妻が病気になるとうちが暗くなる）
- *話し上手で笑が絶えない講演でした



笑いは健康の根源

日常の事をみんな忘れて

平成 23年 11月 19日(土)

三方原公民館 13:30~

入場者 290人



上品な笑い



大笑い



皆で笑い



健康的笑い



シワが伸びる笑い



出演

瀧川鯉昇(真打)

浜松出身落語家



—入場者の声—

- ・真打ちは、さすがに芸がすばらしいな。
- ・よかった、落語を定期的にやって下さいよ。
- ・本格的な落語がこんな所で聞けるなんて---
- ・久々に大笑いしたので、すっきりした感じだ。
- ・わしら無料で良かったが社協は企画が大変だ。



あなたも高齢者交流会にデビューしませんか



23年度高齢者交流会実績

開催実績

初生校区	初生公会堂	5月17日	17名
		10月28日	35名
豊岡校区	三方原公民館	6月7日	29名
		11月29日	27名
三方原校区	三方原公民館	7月5日	19名
		10月17日	11名

お問い合わせ先 <高齢者福祉部会 杉原 Tel436-7968>