

成熟した高齢社会に生きる

水沢アキ トークショー

令和4年11月1日(火)

13:00 開場 → 13:30 開演

※新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じての開催となります。
定員の縮小や当日の措置等に、あらかじめご了承の上お申込みください。
また、感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

会場

横浜市健康福祉総合センターホール

横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター4階(JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分)

同時
開催

しっかり歩いて、しっかりと立てる身体づくり
(公益財団法人横浜市スポーツ協会)

応募
方法

郵便往復ハガキで、応募多数の場合は抽選となります

申込締切：10月4日(火)必着

水沢アキ プロフィール

1972年TBSドラマ「夏に来た娘」で女優デビュー。その後、歌手、アイドル、リポーターなど幅広く活躍。仕事、結婚、出産、離婚を通じ、近年は、人生経験を生かした様々な講演活動を行なっている。

往信用の表

返信用の裏

返信用の表

往信用の裏

郵便往復
[2][3][1]
公益財團法人
横浜高齡者健康福祉財團

062 横浜市中区桜木町一一一
横浜市健康福祉総合センター

白紙

A template for a Japanese postage label. It features a large rectangular box on the left for a stamp, followed by a smaller rectangular box for a name, a horizontal line for a hyphen, and a larger rectangular box for an address. Below these boxes, there are three small circular dots. To the right of the dots, the text '代表者の' is written vertically, followed by '郵便番号' and '住所' below it. The word '氏名' is centered above the '住所' text.

- 参加合計人数
往復ハガキ1枚で
3名様までお申込み
いただけます。
 - 代表者住所
 - 代表者氏名
 - 代表者年齢
 - 代表者電話番号
 - 代表者性別

*必ず参加人数を記入してください(3名迄)



主催 —— 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団（横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター）
共催 —— 横浜市健康福祉局、一般社団法人 横浜市医師会、一般社団法人 横浜市歯科医師会、一般社団法人 横浜市薬剤師会
協力 —— 公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会

ご挨拶



総務省が敬老の日に合わせてまとめた令和3年9月15日時点の人口推計では、65歳以上の高齢者は3,640万人で、前年(3,618万人)に比べ22万人増加、総人口に占める割合は29.1%、前年に比べ0.3ポイント上昇し、過去最高となっています。

今後ますます進行する超高齢社会においては、単に制度の充実だけでなく、高齢者自身が希望や生きがい、そしてココロの満足と豊かさを感じられる成熟した社会を築いていくことが何よりも肝要で、高齢者が経済的にも社会的にも、そして文化的にも、共に社会を担う自立したメンバーとして歩める、社会の成熟化をしっかりと見据えていかねばなりません。そこで、「成熟した高齢社会に生きる」というテーマのもと「高齢者健康福祉講演会」を開催し、超高齢社会について幅広く皆様と一緒に考えていきたいと思います。

第1部では毎年恒例となっています横浜市スポーツ協会による運動機能低下を予防する体操で体をほぐしていただき、第2部では人生経験を生かした様々な講演活動を行っている水沢アキさんを講師に迎え、人生経験を重ねた今こそ人生をより楽しむ方法など、自身のエピソードも交えた素敵なトークショーをお送りしたいと思います。

昨年度に続き新型コロナウイルス感染が収まらない中での開催となります。感染状況によっては中止を考えざるを得ませんが、皆様方と共に感染対策を徹底しながら心ゆくまで楽しんでいただければと思います。

公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団
理事長 水野 恭一(横浜市医師会会長)

同時開催／しっかり歩いて、しっかりと立てる身体づくり



加齢に伴って起こる様々な機能や能力の低下、いわゆる「老化」はだれにでもやって来るものです。しかし、これを「歳だから仕方がない」と何もしないでそのままにしていると、老化が加速し、身体が不具合を起こして認知症などの発症リスクが高まるだけでなく、要介護状態に移行することも考えられます。

これらを予防するために、生活の中で、ちょっとした工夫で活動的になって、いつかは来るかもしれない「介護」を先送りするためにも、しっかり歩いて、しっかりと立てる身体づくりを目指しましょう。

公益財団法人 横浜市スポーツ協会
健康運動指導士・介護予防主任運動指導員 黒岩 司

プログラム

第1部	13:00	開場	
	13:30	開演	公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 副理事長
		開会挨拶	理事長挨拶
	13:40	体操	公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 理事長 しっかり歩いて、しっかりと立てる身体づくり 公益財団法人 横浜市スポーツ協会

14:10 休憩(15分)

第2部	14:25	水沢アキ トークショー	
	15:25	閉会挨拶	公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 副理事長
	15:30	終演	