

成熟した高齢社会に生きる



あべ静江

トーク&ミニライブ

令和5年

11月7日(火) 13:00 開場
13:30 開演

..... あべ静江 プロフィール

1973年“フリージアの香り”のキャッチフレーズで、『コーヒーショップで』で歌手デビュー。
 その後、女優としても活躍し、様々な映画やテレビドラマに出演。
 今年、50周年を迎え、初エッセイ「人生楽しく生きなきゃ損だもん!」を発売

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 フレイルを予防し「元気に立ち歩く身体づくり」
 (公益財団法人 横浜市スポーツ協会)

応募方法 郵便往復ハガキまたは専用Webフォーム
 ※応募者多数の場合は抽選となります。結果はハガキにてお知らせします。

申込締切:10月4日(水)必着

往信用の表	返信用の裏	返信用の表	往信用の裏
郵便往復ハガキ 2311-0062 往信 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団	白紙	郵便往復ハガキ □□□-□□□□ 返信 代表者の ・氏名 ・住所 ・郵便番号	●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)



専用Webフォーム
 お申込み用QRコード

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

成熟した高齢社会に生きる

ご挨拶



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

総務省が敬老の日にあわせて取りまとめた令和4年9月15日時点の高齢者数は3,627万人で、総人口が減少する中でその割合は29.1%と過去最高になっており、日本の高齢者人口の割合は、世界でトップレベルになっています。

今後ますます進行する超高齢社会ですが、人生100年時代とも言われ、今までの仕組みでは対処できない事柄も浮き彫りになっています。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や豊かさを感じられる成熟した社会を築いていくことが、何よりも肝要なことだと考えています。

そこで、高齢者にとって豊かな社会とは何なのかという原点を見失うことなく、「成熟した高齢社会に生きる」をテーマとして講演会を開催し、超高齢社会について皆様と一緒に考えていきたいと思えます。

第1部は、毎年恒例に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、歌手・女優として活躍されていますあべ静江さんを講師に迎えて、元気に過ごすためのトークショーとミニライブを楽しんでいただきたいと思えます。

この講演会が皆様にとりまして、ご参考になり、お役に立つものになれば幸甚に存じます。

同時開催

フレイルを予防し「元気に立ち歩く身体づくり」

加齢に伴って起こる様々な機能や能力の低下(老化)は、「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、健康と要介護の間である、「フレイル」に陥り、要介護状態に移行するリスクが高まることが考えられます。生活の中で、ちょっとした工夫で活動的になることで、「フレイル」を早期に予防することができ、いつかは来るかもしれない「介護」を先送りすることが期待できます。元気に立って、しっかり歩ける身体づくりを目指しましょう。少しでも活動的になって「老化の坂」にブレーキかけ、「人生の廊下」をのびましょう。

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	開会挨拶 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 副理事長 理事長挨拶 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 理事長
	13:40	体操	フレイルを予防し「元気に立ち歩く身体づくり」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	あべ 静江	トーク&ミニライブ
	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	