

成熟した高齢社会に生きる

# 音無美紀子

トークショー

令和6年

11/12 火

13:00開場 13:30開演

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「介護」を先送りする  
「ちょっとした工夫で頭と身体健康づくり」  
(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。  
※同一の方による重複申し込みは不可

音無 美紀子 プロフィール

1949年、6人姉妹の4女として東京都に生まれる。  
71年TBSのテレビ小説「お登勢」のヒロイン役に抜擢されデビューを果たし、脚光を浴びる。76年に俳優の村井國夫氏と結婚。  
令和元年度「芸術祭優秀賞」、令和4年度「読売演劇大賞・優秀女優賞」授賞。本年は、劇団戯数童子「阿呆の記」、トムプロジェクト「風を打つ」、劇団チョコレートケーキ「つきかげ」と話題作への取り組みが続く。

申込締切:10月4日(金) 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                           |               |
| <input type="checkbox"/> 231-0062 | 横浜市健康福祉総合センター |
| <input type="checkbox"/> 往信       | 横浜市健康福祉総合センター |
|                                   | 白紙            |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 郵便往復ハガキ                           | 代表者の       |
| <input type="checkbox"/> □□□-□□□□ | 氏名・住所・郵便番号 |
| <input type="checkbox"/> 返信       |            |

- 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

アクセスマップ



※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

※スマートフォンのカメラをかざしてお申し込みください

横浜高齢者健康福祉財団

検索

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

総務省が取りまとめた令和5年9月17日時点の高齢者人口は3,623万人で、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います。75歳以上人口が初めて2000万人を超え、10人に1人が80歳以上となっています。

今後ますます進行する超高齢社会ですが、人生100年時代とも言われる中で高齢者就業者数も年々増加しており、各種制度の充実はもとより、高齢者自身が希望や生きがい、心の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。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」をテーマに講演会を開催し、超高齢社会について皆様と一緒に考えていきたいと思います。

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、女優として活躍されています音無 美紀子さんを講師に迎え、元気に心豊かに過ごすためのトークショーを楽しんでいただきます。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いです。



戸塚 武和

公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 理事長  
横浜市医師会 会長

## 同時開催



黒岩 司

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フレイルを予防し「介護」を先送りする  
「ちょっとした工夫で頭と身体健康づくり」

「歳だから仕方がない」と、加齢に伴って起こる様々な機能の低下は、そのままにしていると、老化がさらに加速し、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。

「フレイル」を早期に予防するためにも、生活の中の、ちょっとした工夫が大切です。頭と身体を活動的にすることで、いつかは来るかもしれない「介護」を先送りすることができる身体づくりが期待できます。

焦らずゆっくりマイペースで、「老化の坂」にブレーキかけ、「人生の廊下」をのびしましょう。

## 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<br>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「介護」を先送りする「ちょっとした工夫で頭と身体健康づくり」<br>公益財団法人 横浜市スポーツ協会   |
|     | 14:10 | 休憩(15分) |                                                              |
|     | 14:25 | 音無 美紀子  | トークショー                                                       |
| 第2部 | 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      |                                                              |