

# 人生100年時代

～つながりを持って豊かに生きるために～

日時：令和5年10月25日(水) 午後2時～4時(開場1時半)

場所：セシオン杉並ホール (梅里1-22-32)

参加：無料 参加希望の方は、直接会場へお越しください

※車いす利用や手話通訳等が必要な場合や、聴力・視力等不安がある方は  
【10月11日(水)】までに、下記のお問合せ先までご相談ください。

講演 「つながりづくりで健康づくり：人や社会とのつながりがもたらす効果」



講師 村山 洋史 氏

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長(テーマリーダー)

私たちの健康は、運動や食事などだけでなく、日常的に持っている「人や社会とのつながり」によっても左右されます。地域に住む人々が何らかつながりを持っている状態を作れば、地域全体が健康になれるのです。講演では、地域でのささえあいの取り組みが、地域にどのような効果をもたらしているかをお話しします。

## 取り組み発表

・高円寺の縁側ぷろじえくと  
～街角から始まる多生の縁～

あんしん協力員 長井 哲夫 氏  
ケア24高円寺 黒田 裕美子 氏

・つながろう梅里堀ノ内の会  
～もっと楽しくより健康的に～

あんしん協力員 羽田 由利子 氏  
ケア24梅里 浜田 愛 氏、小林 綾子 氏

## パネルディスカッション

村山 洋史 氏、長井 哲夫 氏、浜田 愛 氏、  
第1層生活支援コーディネーター 佐治 翔子 氏  
(杉並区社会福祉協議会)

## 注意喚起

消費者センター、危機管理室地域安全担当

お問い合わせ

杉並区保健福祉部 高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係

住所：〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 / TEL:03-3312-2111(代表) 内線 3245・3222

主催：杉並区、杉並区社会福祉協議会

公式ホームページはこちら⇒

