






# 平成26年度 横浜市 「介護の日&よこはま健康スタイル」 フォーラムを開催します！！



今年の「介護の日」は、よこはまウォーキングポイントの事業開始に合わせて、「よこはま健康スタイル事業(※)」と一緒に開催します。介護への理解を深めるとともに、健康づくりのきっかけとなるような催しを、共催団体・協賛企業のみなさんと一緒に開催します。住み慣れた地域で安心して暮らしていくことや楽しみながら健康作りを進めるコツなどを体験しましょう。

※「よこはま健康スタイル事業」とは…

①「よこはまウォーキングポイント」、②「よこはま健康スタンプラリー」、③「よこはまシニアボランティアポイント」の3事業のことで、日常生活の中で、楽しみながら継続して健康づくりや社会参加に取り組むことを目的とした事業です。

-  **開催日時**：平成26年11月1日(土)10:00~17:00
-  **開催場所**：パシフィコ横浜会議センター(西区みなとみらい1-1-1)
-  **入場料**：無料

入場券配布  
先着1,000人



プロスキーヤー  
三浦雄一郎氏

【基調講演】 13:00~14:30  
『世界最高峰の健康法  
~80歳エベレスト登頂~』  
80歳でエベレストを登頂した、  
三浦雄一郎さんの生きがいや健康の  
コツをお聞きします。

入場券配布  
先着500人



よこはま健康づくり  
広報大使 中村格子氏

【よこはまウォーキングポイントキックオフイベント  
& よこはまシニアボランティアポイントスキルアップ  
セミナー】 10:00~12:00  
『さあ、歩こう！気負わず、楽しく、  
長く続ける健康づくり』  
ウォーキングのコツや、大人のラジオ  
体操の実演を通して、楽しく続ける健  
康づくりのポイントをお伝えします。

【オープンイベント】10:00~17:00

そのほかにも協賛企業や共催団体が、介護保険施設や高齢者住宅に関する相談コーナーや体験コーナー、パネル展示などを実施します。



【主催】 横浜市健康福祉局

【共催】 (公社) かながわ福祉サービス振興会、県住宅供給公社、市介護老人保健施設連絡協議会、市住宅供給公社、市社会福祉協議会地域ケアプラザ分科会、(特非) 市小規模多機能型居宅介護事業者連絡会、(公社) 市福祉事業経営者会、市訪問介護連絡協議会、よこはま地域ネット24

【協賛】 あんしんケアマネジメント(株)、(株)ウーマンズ・ワーク、桜栄企画(株)、神奈川ロイヤル(株)、(株)コバヤシ・ファシリティーズ、(有)在宅ナースの会、(社福) 秀峰会、(社福) 市福祉サービス協会、(株)第一興商、(社福) 地域サポート虹、(株)ツクイ、(株)日本アメニティライフ協会、中銀ライフケア横浜希望ヶ丘、(株)白寿会・(医社) 平平会グループ、(株)ホームヘルパー福祉協会、ミモザ(株)、(株)メルシー、有料老人ホーム「エデンの園」

お問合せ先

介護の日・シニアボランティアポイントについて	健康福祉局 介護保険課長	星 信行	TEL045-671-4250
ウォーキングポイント・スタンプラリーについて	健康福祉局 保健事業課担当課長	前中 ゆかり	TEL045-671-2338

<当日の流れ> (案)

<1階会場>

時間	メインホール(1,000名)	
10:00～ 12:00	よこはまウォーキングポイントキックオフイベント&よこはまシニアボランティアポイントスキルアップセミナー	<p><b>さあ歩こう！ 気負わず、楽しく、長く続ける健康づくり</b> よこはま健康づくり広報大使 中村 格子氏(整形外科医・スポーツドクター)</p> <p>いきいきとした健康的なライフスタイルを身に付けていただくよう、「よこはま健康づくり広報大使」の中村先生から、気負わず、楽しく、長く続ける健康づくりのコツについてお話しいたします。「ウォーキング」や「ラジオ体操」等の手軽な運動は、一つ一つの動きを意識することで、効果的なエクササイズとなります。当日は会場にて、中村先生の「ウォーキングレッスン」や「ラジオ体操」の実演に合わせ、正しい姿勢や呼吸法などのポイントを体感していただきます。</p> <p>～『よこはま健康スタイル』を始めよう！～ 横浜市が行う3つのポイント制度(よこはまウォーキングポイント・よこはま健康スタンプラリー・よこはまシニアボランティアポイント)のご紹介を行います。</p>
13:00～ 14:30	基調講演	<p><b>世界最高峰を目指す健康法 ～80歳エベレスト登頂～</b> 三浦 雄一郎氏 (プロスキーマー、クラーク記念国際高等学校校長)</p> <p>80歳と7ヶ月にして、3度目のエベレストの登頂を達成した講師が人生と向き合い、目標を持つことによって元気に明るく生きる工夫と努力。それぞれの目標&lt;エベレスト&gt;を持つ意義と、家族と人の絆の大切さ、そして新たな挑戦について語ります。</p>
15:00～ 16:30	講演会	<p><b>地域活性化講演会『地域で活躍するシニア世代への期待』</b> 名和田 是彦氏(法政大学教授)</p> <p>地域を活性化するために、その担い手として期待される高齢者の活動等について講演を行います。</p>
ホワイエ		
10:00～ 17:00	共催・協賛各社ブース	事業PR・相談・体験・展示・パンフレット配布など(別紙チラシ裏面のとおりに)
	行政ブース	ウォーキングポイント・シニアボランティアポイント・介護予防・認知症の関連コーナー

<2階会場>

時間	211・212号室	
10:00～ 13:00	事例検討	<p><b>最期まで「自分らしく」生きる！</b> 石川 満氏(日本福祉大学教授)</p> <p>「住み慣れた自宅・地域で明るく、自分らしく、最期まで生きたい！」その希望を叶え、支える人たちが地域の中にたくさんいます。自分のこと、家族のこと、地域のことについて考えてみませんか？</p>
14:00～ 17:00	未定	未定
213号室		
10:00～ 17:00	協賛	<p>アナタの健康寿命のばします！～認知症のお話と介護予防体操～ TVで紹介の「足こぎ車いす」事例発表会！～麻痺足が動く介護ロボット～</p>
ホワイエ		
10:00～ 17:00	共催・協賛各社ブース	事業PR・相談・体験・展示・パンフレット配布など(別紙チラシ裏面のとおりに)
	行政ブース	ウォーキングポイント・シニアボランティアポイント・介護予防・認知症の関連コーナー

