令和８年度 渡島地域男女平等参画推進協議会研修会

# 豊かな高齢社会は
# 「仲間づくり」と「役割づくり」

人生100年時代。高齢になってからの「数十年」を、どうしたら健康に保ち、楽しく生きられるでしょうか？
そのヒントは、「仲間づくり」「役割づくり」を通じた社会参加です。

食事も運動も睡眠もとても大事なことですが、社会参加することで、気の合う仲間と会話したり、自分が役に立っていることを自覚したりすることは、実は最も介護予防に効果的なのです。また、たとえ介護が必要になっても自分らしく生きられることにつながります。そのようなお話をして、皆さまの元気力をさらにアップできたら良いなあと思います。



**日 時**

**参加無料**

**会 場**

## 11月4日(水)
## 10:00~11:30（開場 9:30）

函館サーモン・まるなまホール
大会議室 （旧函館市民会館）
（函館市湯川町1-32-1）

【講 師】 奥田 龍人 さん



NPO法人シーズネット理事長
一般社団法人北海道ケアマネジメントサポートリンク常務理事

1952年札幌市生まれ。同志社大学法学部卒。北海道中央児童相談所、札幌療育センター、医療法人渓仁会で、ケアマネジャーなど。この間、北海道社会福祉士会会長、札幌市介護支援専門員連絡協議会会長など務める。
2011年ＮＰＯ法人シーズネットに活動の場を移し、アクティブシニアの支援に取り組んでいる。2015年に北海道ケアマネジメントサポートリンクを立ち上げ、ケアマネジャー支援や居宅介護支援事業所を経営している。

**申込方法**

TEL ： ０９０-６６９９-９２３６
FAX ： ０１３８-３１-３０６３
E-mail ： k-hmre@ms5.ncv.ne.jp
**申込期限** １０月２６日（月）まで

**問合せ先**

渡島地域男女平等参画推進協議会
事務局長 風間 美智子
左記の電話、メールで
お問い合わせください。



主催：渡島地域男女平等参画推進協議会／(公財)北海道女性協会（えるのす参画講演会事業）