

介護予防と

生活支援の

地域づくり フォーラム

明日からの暮らしが
ちょっと変わる



住民同士で助け合う取り組みや
いつまでも自分らしく暮らせるヒントを知ることができます。

2025年

12月7日

13:30~16:30 (開場13:00)

[会場]

諫早文化会館 大ホール

長崎県諫早市宇都町 9-2

参加無料 定員500名



第1部 13:40~



地域のお宝紹介

見慣れた風景も地域の宝に！
地域にある資源（お宝）について
生活支援コーディネーターが
紹介します。

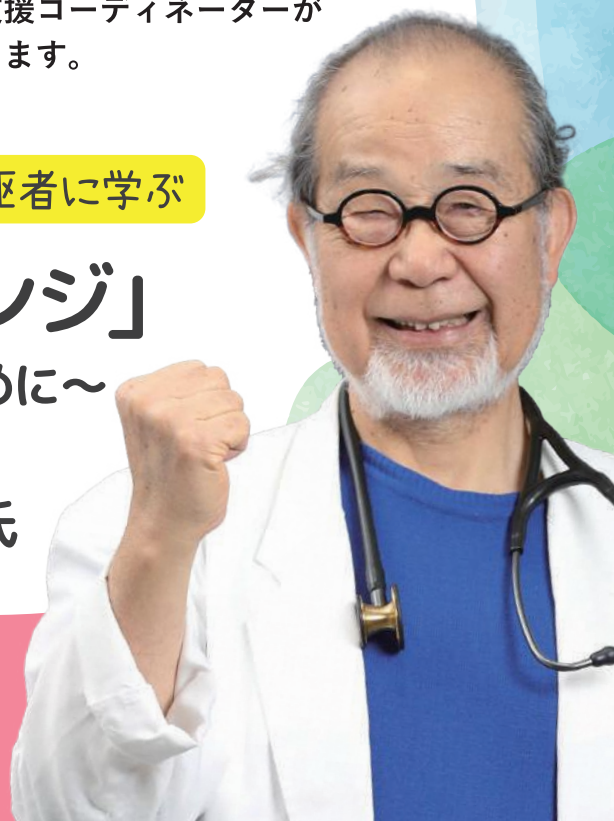
第2部 15:00~ 地域包括ケアの先駆者に学ぶ

特別講演「人生のギアチェンジ」

～自分らしく歳を重ねるために～

長野県諏訪中央病院

名誉院長 **鎌田 實氏**



市制施行20周年



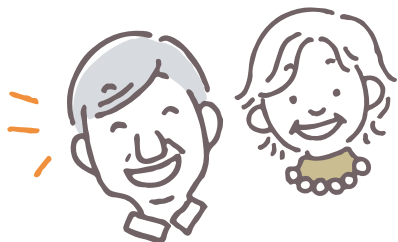
[お問い合わせ]

諫早市地域包括ケア推進課 (健康福祉センター内)

TEL 0957-22-1500 **申込書は裏面へ**

ご存知ですか？ 「語らん場」について

高齢者が住み慣れた地域で安全・安心な生活を送ることができるよう、地域課題などを住民同士で共有するために「語らん場」は開催されています。



「語らん場」参加者の声

- ・自分の住む町での横のつながりができた。
- ・和やかに話し合えるのがいい。
- ・自分の地域の強みがわかった。



撮影者：露木聡子

長野県諏訪中央病院 名誉院長 鎌田 實氏

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。

30代で院長となり、病院を再生させた。「地域包括ケア」の先駆けを作り、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導いた（現在、諏訪中央病院名誉院長、地域包括ケア研究所所長）。現在全国各地から招かれ「健康づくり」を行っている。ベストセラー「がんばらない」、「鎌田式長生き食事術」他、「長生きかまた体操」など著書多数。

介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

参加申込書

令和7年12月1日（月）まで

お申し込みは、お近くの地域包括支援センターまたは、
諫早市地域包括ケア推進課窓口、FAX、二次元コードにて受け付けています。

No.	お名前	ご住所（番地の記載は不要です）	ご連絡先
1			
2			
3			

講師にどのようなことを聞きたいですか？ ※次の3つから選んで ☒

☐ 健康づくり ☐ つながり ☐ 生きがい

FAX 0957-46-3085

（送付書など不要）

予約フォーム

