

# R6年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

日 時: 令和6年12月20日(金) 13時30分~16時  
 場 所: ながさき看護センター4階 大会議室  
 参加者: 125名

## ◆第1部 一講演会一

テーマ: 「地域のお宝探してみませんか?  
 ~日頃のつながり、支え合いは思ってもみないところに!?~」

講 師: 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター  
 地域支え合い推進プロジェクト 主幹 木村 利浩 氏



### 講演内容

高齢でも、一人暮らしでも、少しくらい体が不自由になっても、「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けたい」と多くの人が願うこと。それを叶えるために、介護や福祉、生活支援のサービスを増やすだけでなく、そこに住む人々のつながり、支え合いが大切。それが地域のお宝。必ずしも福祉や介護予防、生活支援を目的とした事業や活動でなくてもいい。楽しく共に過ごせる仲間や場があることで、日々のさりげない見守りやちょっとした手助けの基盤になる。

まず、自分のお宝を知ってほしい。お宝を守り、増やすことが、「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けたい」を叶える地域づくりを後押しする。

### アンケートより

- ・考えてみれば、普段の付き合いの中で、さりげなく助け合っている。
- ・私の周りにも地域のお宝がたくさんある事に気づきました。
- ・まだまだ知らないお宝がたくさん眠っていると思います。
- ・住民の自発的な場所が支え合いの場所になっていると心強く思いました。

## ◆第2部 一意見交換会一

### 地域のお宝紹介

(第2層生活支援コーディネーターが諫早市の地域のお宝について紹介)



### 意見交換会内容

第2層生活支援コーディネーターが見つけ出した、諫早市にある地域のお宝を紹介。当日は、お宝に関わりのある住民も来場し、木村講師がやり取りを行うなど、笑いや心温まる場面もあった。諫早市のお宝を参加者と共有した後、進行を務めた第1層生活支援コーディネーターから、「気付いていないお宝がきっとある。ぜひSCにお声かけ頂ければ、目を輝かせて伺います！」と会場に投げかけ、締めくくった。

### アンケートより

- ・いろんな地区で色々な活動がされていることがわかり、見学に行ってみたい。
- ・皆がコミュニケーションがとれていて、良いと感じるつながりはすぐ傍にある。それを活かしているかで、人生の楽しさが変わってくる。
- ・SCさんと共に働くすれば、立ち上げの苦労など軽減でき、やれるかもしれない。

## ◆ 予定 ◆

### 令和7年度 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

- 日 時 令和7年12月7日(日) 13:30~16:30  
○場 所 諫早文化会館 大ホール  
○内 容  
  ・講演会  
  ・住民による地域活動の報告 他

## 特別講演会

# 町制施行70周年記念 健康長寿のまち西会津へ

# 鎌田 實先生 健康づくり 特別講演会



西会津町町制施行70周年

さすけねえ

## 講演內容

# 脳卒中・認知症・筋肉の虚弱を減らそう

2024/12

入場  
無料

会場 西会津中学校 多目的ホール

開場 12:30 / 開演 13:15



※満車時は臨時駐車場をご利用いただく場合があります。(送迎バス有)

## 「プロフィール」

医師／作家 譲訪中央病院名誉院長  
30代で長野県譲訪中央病院院長となり、潰れかけていた病院を再生。「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、全国各地から招かれ「健康づくり」を行っている。国際医療支援にも携わり、東日本大震災以降、全国の被災地支援に力を注ぐ。著書はベストセラー「がんばらない」、「鎌田式『スクワット』と『かかと落とし』」他多数。

主催／西会津町

お問い合わせ 西会津町役場 健康増進課

TEL 0241-45-4532 FAX 0241-45-2229 E-mail [kenkou@town.nishiaizu.fukushima.jp](mailto:kenkou@town.nishiaizu.fukushima.jp)

参照：イベントナビ東北<https://event-navi.jp/event/detail/---id-4522.html>

# 最新の著書(一例)



## 医師のぼくが50年かけてたどりついた 長生きかまた体操

アスコム 1,650円 2025/4/21 50cm:肩幅47.5 着丈64-67 そで丈51 パスト93-101

鎌田が初めて手掛ける「体操」の本。

食事と運動の両輪がそろって、長生き健康術が完成する。

鎌田の50年にわたる医師人生の到達点。



## みるみる筋力アップ 高血圧・高血糖・認知症を予防!

### 鎌田式 たった10秒スローアクセス

KADOKAWA 1,650円 2024/7/18

日常生活のスキマ時間にもできる「10秒スローアクセス」を習慣にして、

90歳100歳になっても、自分の足で歩き続けよう。

続けるうちに、健康で疲れにくい体になっていることに気づくでしょう。



## 笑って健康と幸せをつかむ 24の方法

婦人之友社 1,760円 2024/5/17

下り坂に負けないで！Dr.鎌田から女性たちへ。

ミドルエイジとなり人生の下り坂にさしかかっても、

笑って健康に生きていく秘訣を伝授。

心、体、更年期、ちょっとした不調をほぐすエッセイと健康法で、女性の生き方を応援します。

参照：鎌田 實かまたみのるオフィシャルウェブサイト  
<http://www.kamataminoru.com/>