

介護者の生き生き元気力

～ふまじめ介護のススメ～

日時

2010年

3月21日 日 13:00 ~ 16:40

会場

明治大学リバティホール

〒101-8301 東京都千代田区神田駿河台 1-1

エンディング **ピンころ体操** 発表

NPO法人生き生き元気塾 代表 **本多慶吉**



パネルディスカッション

【パネリスト】 ~介護者の生き生き元気力~

司会：江畑丈治（介護者応援PJメンバー）

田中喜代次

筑波大学大学院人間総合科学研究科
スポーツ医学専攻 教授
生活習慣病予防事業「スマートダイエット」
は、全国で大好評

保坂隆

東海大学医学部基盤診療学系教授
（精神医学）
厚生労働省科学研究費主任研究
自殺予防や介護・看護者のストレス等

中田光彦

横浜市介護認定審査会委員
ケアマネージャー
ドラマ（フジテレビ：「任侠ヘルパー」）監修

超高齢社会に伴い、介護職の方や家庭での介護者が生き生き元気に過ごせるライフスタイルも大事。この問題、ちょっとだけ皆で一緒に考えませんか？介護関連者も関心のある方も是非お越し下さい。ココロとカラダの生き生き元気をテーマに、ワクワク楽しいエネルギーをもらおう！

オープニングライブ
シンガーソングライター

末貴久士



講演

「ふまじめ介護 ～ほっとけ心のアップレ介護～」

講演師

田辺鶴瑛

笑いあり涙あり
迫力と感動の介護講演！



主催：NPO 法人生き生き元気塾

協力：知恵組（株）フジセーフティサポート

後援：厚生労働省 東京都（申請中）

定員：500名

参加費：一般2000円 学生・ピンころ応援団1000円

申し込み方法：裏面にある申込書に必要事項を記入の上、FAXまたはEメールでお申し込み下さい。
または、生き生き元気塾HP申し込みフォームから。http://www.ikiikigenki.com/

FAX 番号：03-3551-4577 Eメール宛先：event@ikiikigenki.com

締切日：2010年3月14日（日）

問い合わせ：生き生き元気フォーラム事務局 03-3551-4577（平日）11:00～17:00

明治大学リバティホール 地図



出演者紹介



末貴久士 (すえきひさし)

54 12 2 生まれ 絶対音感をもち幼少期よりほぼ独学にてピアノ、歌を習得
上京後ストリートでの演奏中スカウトされたのがきっかけで mushroom のメンバーとして R&C レコードよりメジャーデビュー。ソロ転身後、ピアノ弾き語りの演奏スタイルで各地ライブ活動を精力的に展開中。



田辺鶴瑛 (たなべかくえい)

19 歳から 4 年間、脳動脈りゅうで入院する実母に付き添う。
結婚・出産・子育ての後、30 歳代で義母を 3 年間介護。その後、講談師田辺一鶴に入門。
現在、認知症の義父を介護。 著書「ふまじめ介護」が新聞・雑誌・テレビ等で取り上げられ話題に。
田辺鶴瑛さんのホームページ (<http://www.tanabekakuei.net/>)



田中喜代次 (たなかきよし)

現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 教授
筑波大学体育科学研究科修了。大阪市立大学保健体育科講師 筑波大学講師、助教授を経て現在に至る
肥満研究を 1984 年に大阪ガスの協力を得て開始して以来、今日まで継続中。また 1990 年より虚血性心疾患・
高血圧などの循環器疾患に対する院内運動療法(生き方上手支援)を民間病院内で継続している。健康体力づく
り事業財団「健康運動指導士」や(財)体力づくり指導協会「高齢者体力づくり支援士」の育成にも尽力。



保坂 隆 (ほさかたかし)

東海大学医学部基盤診療学系教授(精神医学) 慶應義塾大学医学部卒業
専門領域:精神医学, 心身医学, リエゾン精神医学, サイコオンコロジー, 緩和ケア, 医療コミュニケーション, 産業
精神医学, 予防医学など。著書「プチストレスにさよならする本」「平常心」「あの人が{心の病}になったとき読む本」
「がんの心の悩み処方箋」他。厚生労働省科学研究費主任研究 テーマは自殺予防、がん患者や家族のサポート、
在宅医療における家族関係性の解析と介護者支援プログラムの開発に関する研究など。



中田光彦 (なかたみつひこ)

淑徳大学社会福祉学部卒業後、横浜市で特別養護老人ホームの生活指導員として勤務。パチンコ・居酒屋・海水
浴等、入居者 100 人ひとりひとりにしたいことを聞き、個別な希望を実施した。8 年勤務後、1990 年退職。
その後専門学校の講師。現在、鎌倉市社会福祉協議会登録ホームヘルパー、横浜市介護認定審査会委員
NPO 法人「風の詩」理事 他に、高齢者介護・障害者介護・介護教室・講演・職員研修・執筆・相談
非行のすすめ(海水浴・居酒屋・カラオケ等同行)、ドラマの介護監修(フジテレビ:「任侠ヘルパー」2009 年)等。



本多慶吉 (ほんだけいきち) 主催者代表

NPO 法人生き活き元気塾 代表理事 健康運動指導士、精神保健福祉士 (TBS はなまるマーケット出演)
大手スポーツクラブ退社後に勤務した重度認知症デイケアでの介護現場で、要介護者や介護する家族の方の疲
弊している姿にショックを受け、心身の予防・健康の重要性を痛感し、高齢社会への問題解決事業として NPO を
起業。今回、介護する側の方たちの問題を一人でも多くの方に關心を持ってもらう為に、フォーラムを開催する。

申込用紙

生き活き元気フォーラム事務局 FAX: 03 - 3551 - 4577

氏名 _____ 年齢 _____ 才代 _____ 性別 男・女 _____

住所 〒 _____

メールアドレス _____ @ _____

属性 介護関係・医療関係・会社員・自営業・主婦・学生・行政・NPO・議員(国会・地方)・その他

このフォーラムは何でお知りになりましたか? (をお付け下さい)

チラシ・ポスター・雑誌・新聞・TV・ラジオ・知人・職場・その他()

上記の個人情報は、厳重に管理し、生き活き元気塾の活動に関するもの以外にはご使用いたしません。