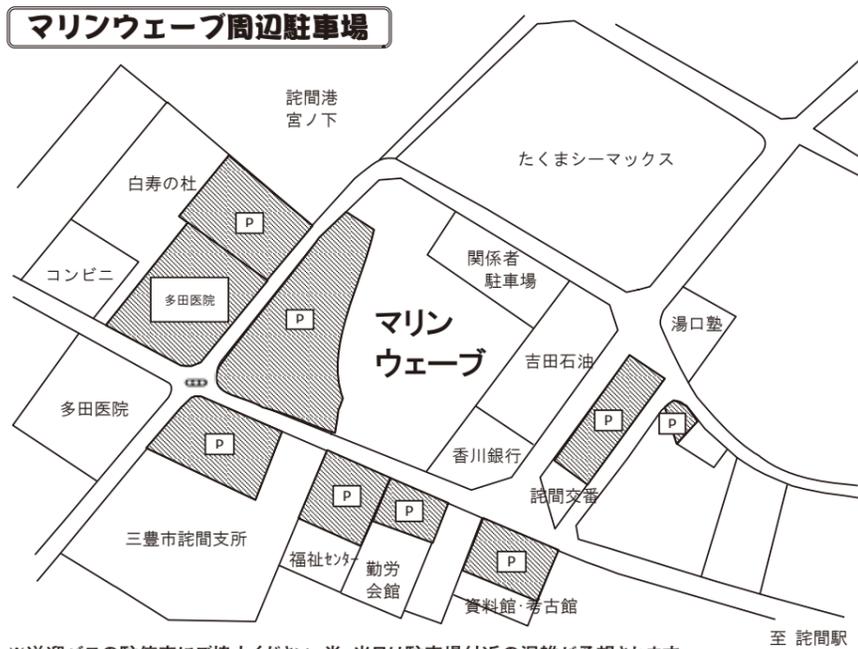


三豊市詫間町マリンウェーブまでの交通機関のご案内
(JR、三豊市コミュニティバス 利用)

行き		[発]時刻を表示	
利用交通機関	駅・停留所	パターン①	パターン②
J R 予讃線 (上り)	豊浜駅(発)	10:52	11:45
	観音寺駅(着)	10:57	11:50
	観音寺駅(発)	11:17	12:13
	本山駅	11:21	12:20
	比地大駅	11:24	12:23
	高瀬駅	11:31	12:31
	みの駅	11:34	12:35
	詫間駅(着)	11:37	12:38
三豊市 コミュニティバス (100円バス)	詫間駅	(詫間線) 12:10	(詫間三野線) 12:53
	詫間庁舎(着)	↓	↓
		12:20	13:02

帰り		[発]時刻を表示	
利用交通機関	駅・停留所	パターン①	パターン②
三豊市 コミュニティバス (100円バス)	詫間庁舎	(詫間線) 16:20	(詫間線) 16:52
	↓	↓	↓
J R 予讃線 (下り)	詫間駅(着)	16:30	17:02
	詫間駅	16:41	17:08
	みの駅	16:44	17:11
	高瀬駅	16:47	17:16
	比地大駅	16:51	17:20
	本山駅	16:54	17:25
	観音寺駅(着)	16:58	17:30
	観音寺駅(発)	16:59	17:44
	豊浜駅(着)	17:04	17:49



第28回 健康教育講演会

すこやかに生きるために

— 介護うつにならないために —

第I部 講演

『介護者の心と体を整えるヒント』

講師 三豊市立西香川病院 精神保健福祉士 野島正光
三豊市地域包括支援センター社会福祉士

第II部 講演

写真・録画・録音等禁止

『介護うつを越えて
夫、大島 渚を支え続けた日々』

講師 女優 小山明子

とき 平成28年9月10日(土)
開場 午後1時 開演 午後1時30分~4時

ところ 三豊市文化会館(マリンウェーブ)
(入場無料)

TEL. 0875(56)5111

主催 / 一般社団法人 三豊・観音寺市医師会
後援 / 香川県医師会・観音寺市・三豊市

お問い合わせ 三豊・観音寺市医師会事務局 ☎(0875)25-2231

ごあいさつ

健康教育講演会は、平成元年に始まり今年で28回目を迎えることが出来ました。毎年多くの市民の皆様にご参加頂けたこと、そして、観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援があってこそ、このように長期間続けることが出来たものと心より感謝しております。

今年の講演会は、「すこやかに生きるために」をメインテーマとし、「介護うつにならないために」をサブテーマに開催したいと思います。

高齢化の進行した社会においては、介護を必要とする方々が日々増加してきており、それに伴い介護をしている人（介護者）も増えてきています。介護には精神的、体力的な負担が大きく、多くの方が、介護によるストレスを感じておられるのが現状と思います。

第Ⅰ部では、三豊市立西香川病院 精神保健福祉士であり、三豊市地域包括支援センター 社会福祉士の野島正光先生に介護者の健康維持に関する専門的な講演をお願いしております。第Ⅱ部では、女優の小山明子さんから、ご自分の経験も踏まえた文化的な講演を頂ける事となっております。

皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶（午後1時30分） 河田健介（三豊・観音寺市医師会 会長）

来賓挨拶

第Ⅰ部 講演（午後1時40分～2時30分）

「介護者の心と体を整えるヒント」

講師 野島正光（西香川病院）
司会 安東正晴（三豊・観音寺市医師会 副会長）

休憩（午後2時30分～2時50分）

※昨年アンケートの報告とお願い（約5分間）

第Ⅱ部 講演（午後2時50分～3時50分）

「介護うつを越えて 夫、大島 渚を支え続けた日々」

講師 小山明子（女優）
司会 山地博文（三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会謝辞（午後3時50分） 国土修平（三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会（午後4時）

進行 山田大介（三豊・観音寺市医師会 理事）
瀬戸浩之（三豊・観音寺市医師会 理事）

要約筆記 NPO法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師 女優 小山明子 紹介



松竹映画「ママ横をむいてて」でデビュー。以来、映画・テレビ・舞台で活躍。また、夫・大島渚の介護体験を綴った『いのち輝く』や、介護うつ体験を綴った『パパはマイナス50点』等を出版。介護を中心とした内容の講演は、各地で好評を得ている。日本ペンクラブ会員、鎌倉ペンクラブ会員。

■主な受賞歴

1966年 日本放送作家協会女性演技者賞受賞
1970年 毎日映画コンクール助演女優賞受賞
1971年 京都市民映画祭助演女優賞受賞
2008年 第25回日本文芸大賞エッセイ賞受賞

■著書

『女として、女優として』『小山明子のしあわせ日和』『笑顔の介護力』『パパはマイナス50点』『氣だて氣くばり氣ばたらき』『いのち輝く』『仲良きことはメイワクか』『聡明な心くばりの本』 他

講演抄録

『介護者の心と体を整えるヒント』

三豊市立西香川病院 精神保健福祉士
三豊市地域包括支援センター 社会福祉士 野島正光

日本人の平均寿命は年々伸び続け、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳と世界一であり、平均寿命と共に、要介護高齢者も増加しています。その中で、近年注目されるのが健康寿命です。これは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間の平均で、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳で平均寿命との間に、男性で約 9 年、女性で約 13 年の差があります。

誰しも最期まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っているのではないのでしょうか？しかし、いざ自分が介護者になった時、「家族だから一生懸命介護しなければ」「施設や病院に入れるのではなく、最期まで住み慣れた家で過ごさせてあげたい」と考える方や「自分の時間が失われる」「どうして自分だけがこんなに辛い思いをするのか」と思われる方など様々です。今回の講演では、介護する際に必要な「抱え込まない。完璧を目指さない」などの介護に対する心構えや、介護が必要になった際に利用できるサービス等、介護者の心と体を整えるヒントをお伝えできればと思っています。

講師 野島正光 紹介

四国学院大学社会学部社会福祉学科卒業
2004年 高瀬町立西香川病院 勤務
2006年 三豊市立西香川病院 勤務
2016年 三豊市健康福祉部介護保険課地域包括支援センター 勤務