

「聴くと元気になる・パワーがもらえる」と 雑誌・テレビで話題!

サクセスフル・エイジングとは、年齢とともに、老いていくことを認識しつつ、これを受け入れながら社会生活にうまく適応して豊かな老後を迎えていること。言い換えると、「いつまでも若々しく」ありたいとの願いを叶えることです。

我が国では男性の5人に1人、女性では4人に1人が65歳以上の超高齢化社会。要介護(要支援)人口も530万人を超え、社会的にも国家財政的にも大きな問題を抱えています。将来介護のお世話になりたくない。ましてや寝たきりなんて…。

この講演では、同朋大学・大学院人間福祉科教授:伊東まり子先生に、「いつまでも、若く、美しく、元気の秘訣アレコレ」をテーマに、今から始めればいつまでも若く、美しく、元気でいられる秘訣についてお話いただきます。自分自身のために、家族のために、地域社会のために、サクセスフルエイジング始めませんか!

「いつまでもお若いですね!」と言われるための秘訣

- ◆ 暦年齢はただの数字、大切なのは「リアルエイジ」。
- ◆ 60代は女性が最も輝けるとき、年を重ねることを恐れないで。
- ◆ 小さいことは気にしない。器の大きい女性であれ。
- ◆ スーパーフードで、脳を満足させる食事を。
- ◆ 美は条件であって、目的にしないで。



伊東まり子 (いとう まりこ)

同朋大学・大学院人間福祉科教授。経済学博士。
静岡県清水生まれ。兵庫県長寿社会研究所研究員を経て現職。専業主婦から一念発起し大学講師、助教授、教授へキャリアアップ。著書に「楽しく学ぶ高齢者福祉—まり子先生のサクセスフルエイジング入門」など多数。「サクセスフルエイジング」や「男女共同参画」などをテーマに「聴くと元気になる」「パワーがもらえる」と反響の大きい講演を、全国で年に数十回パワフルにこなしている。



関口威人 (せきぐち たけと)

1973年横浜市生まれ。中日新聞記者を経て2008年からフリー。防災、災害救援、環境、地方自治、NPOなどをテーマに走り回る。環境情報紙「Risa」編集長。名古屋市北区在住。著書:「ぼくたちは何を失おうとしているのか—ホネの生物多様性」(樹林舎書房)。
ブログ: <http://sekiguchitaketo.blog94.fc2.com/>

そのままファックスして頂くか、
切り取って切手を貼って郵送してください。

ファックス番号

052-913-0250

郵便はがき

切手を貼って
投函ください

462-0841

北区黒川本通3-24 コーポ黒川102
あらふかくめお事務所 行

愛知県議会議員《あらふかくめお》県政報告 & 『子供にツケをまわさない』講演会 お申込み

【下記、必要事項をご記入ください】

フリガナ

〈氏名〉

〈郵便番号〉

〈住所〉

〈電話〉

【下記、アンケートへのご協力をお願いします】

●今回のご参加は?

1. 初めて
2. 2回目

●本会をどのようにお知りになりましたか?

1. 知人の紹介 (ご紹介者名: _____)
2. 議員関係者からの紹介
3. 配布チラシ
4. ポスター

愛知県議会議員《あらふかくめお》県政報告 & 『子供にツケをまわさない』講演会

日付 / 平成 25 年 3 月 16 日 (土)

時間 / 14:00 ~ 16:10 (開場 / 13:30)

場所 / 名古屋市北文化小劇場
北区志賀町 4 丁目 60 番地の 31
(東志賀公園西隣)



※駐車場が狭いので極力公共交通機関をご利用下さい。

進行予定

- 13時30分 開場
- 14時00分 開演 司会による事務連絡
来賓挨拶(河村市長、田山市議)
愛知県議あらふかくめおによる県政報告
- 14時30分 伊東まり子先生による講演(第一部)
「いつまでも、若く、美しく、元気の秘訣アレコレ」
- 15時20分 関口威人さんによる講演(第二部)「経験・特技を活かして社会貢献する高齢者たち」
30分 質疑応答(司会:関口さん)
- 16時00分 終演 御礼挨拶とアンケート記入のお願い
10分 閉場



河村たかし
名古屋市長



田山ひろゆき
名古屋市議会議員

『子供にツケをまわさない』 講演会テーマ募集中!

「肩車型社会保障費負担」「国・地方の借金返済」「核廃棄物処理」等々、今、我々大人が解決に着手しないと、子供達にツケがまわってしまう問題がございましたら、お名前とご連絡先を明記のうえ下記宛にお送り下さい。
今後の講演会テーマの参考にさせていただきます。

住所: 〒462-0841 北区黒川本通3-24 コーポ黒川102 あらふかくめお事務所
FAX: 052-913-0250 E-mail: genzei-arafuka@nagoya.eeyo.jp