



三宅民夫と考える長寿の未来フォーラム

健やかさをさがす

- いくつになっても元気でいたい! 専門家と一緒に「健やかさの種」を見つけよう -



誰もが望む「歳を重ねても健やかに生きていきたい」という願い。では「健やかさにつながる種」はどこにあるのでしょうか。宮城県などで行われている、高齢による虚弱化(フレイル)予防、認知症予防などの取り組みを通して、「いくつになっても、元気で生き生き!」の秘訣を、映像と、専門家のお話を通してお伝えします。「最近何だか元気が出ない」「一人暮らしが不安」けれど「いつまでも楽しく元気でいたい」と思っているあなた、専門家の皆さんと一緒に「予防のためにできる」糸口を見つけませんか。ぜひフォーラムに来てください。

2023年 9月10日

開場: 午後0時30分 開演: 午後1時30分 / 終演予定: 午後4時 ※途中休憩あり

仙台市中小企業活性化センター 多目的ホール

宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 AER 5階

参加形態 【会場参加型】か【オンライン参加型】かをお選びいただけます。申し込み方法など詳細は、裏面またはホームページをご覧ください。

<https://www.npwo.or.jp/info/28271>

定員 【会場参加型】 **250名** 【オンライン参加型】 **400名**

※先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。

参加無料

*要事前申し込み



【交通】

- JR『仙台駅』2F出口2-8より徒歩約2分
- 地下鉄東西線・南北線『仙台駅』北7出口より徒歩約3分



参加申し込み用
2次元コード

漢方・鍼灸治療で困りごとを解消!

パネリスト
菊地 章子

東北大学大学院 医学研究科
漢方・統合医療学共同研究講座 講師

eスポーツのフレイル予防効果を徹底分析!

パネリスト
高橋 俊文

東北福祉大学 総合マネジメント学部
情報福祉マネジメント学科 講師

東北のがんばる農家!

パネリスト
高橋 孝

ディクトトッカー老人戦隊“たかちゃん”
農家

連携・協調・みんなが主役の居場所づくり!

パネリスト
鈴木 軍平

NPO法人居場所創造プロジェクト 理事長、
居場所ハウス 館長

コーディネーター

三宅 民夫

元NHKアナウンサー
立命館大学 衣笠総合研究機構 客員研究員

今回のテーマ

eスポーツ・医食同源・地域の力 etc.

※eスポーツとは、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称。

当日、会場ではフレイルチェック無料体験コーナーがあります。ご自身の体を知るチャンス!この機会にぜひご参加ください。

お花のイラスト: ミヤハラトモヤ レイアウト: ハナデザイン



パネリスト

きくち あきこ
菊地 章子

東北大学大学院 医学研究科
漢方・統合医療学共同研究講座 講師

1997年秋田大学医学部卒業。2004年東北大学大学院 医学研究科 博士課程を修了後、東北大学病院 老年・呼吸器内科に所属。同婦人科、総合地域医療教育支援部を経て2016年漢方・統合医療学寄附講座 助教、2019年より現職。呼吸器や感染症に対する漢方治療の研究を行いながら、漢方・鍼灸治療を用いて通常の医療だけでは改善しない患者の困りごとを解消し、生活の質が上がる医療を提供できるよう模索している。



パネリスト

たかはし としふみ
高橋 俊文

東北福祉大学 総合マネジメント学部
情報福祉マネジメント学科 講師

1983年 宮城県古川市(現・大崎市)生まれ。2006年東北福祉大学総合福祉学部 情報福祉学科卒業。2008年同大学院 総合福祉学研究科 社会福祉学専攻卒業。その後、同大学情報福祉マネジメント学科 嘱託助手、専任講師を経て現在に至る。病気や事故などにより指先や表情など僅かな部位しか動かせなくなった方に対しての、日常生活における動作がまたできるようなための支援方法と、その支援人材の育成について研究と実践を行っている。NTT東日本、仙台eスポーツ協会、仙台市、東北福祉大学による「eスポーツを活用した高齢者のフレイル予防及びデジタルデバイス解消に向けた実証実験」では、実施環境への助言と検証の取りまとめを担当した。



パネリスト

たかはし たかし
高橋 孝

ティックトッカー 老人戦隊「たかちゃん」・農家

1954年宮城県村田町生まれ。高校卒業後は大手自動車メーカーに就職。三交代制の勤務で夜勤もこなすなか、空いた時間は両親の農業も手伝う兼業農家として忙しい日々を送ってきた。7年前62歳で定年退職。老後は夫婦でゆっくり過ごそうと考えていた矢先、最愛の妻が病で他界した。その後、一人暮らしの寂しさを募らせるなか、2021年に地元でカラオケ居酒屋を営む仲間佐藤百合子さんに誘われ、老人戦隊としてTikTokデビュー。「たかちゃん」の愛称で人気を集める。フォロワーは1万8千人、いいねは30万件以上を獲得。多くの人とつながりが今の喜びとなっている。



パネリスト

すずき くんぺい
鈴木 軍平

NPO法人居場所創造プロジェクト 理事長、
居場所ハウス 館長

市役所職員を退職後、民間の会社に勤める。その後、東日本大震災を経て大船渡市末崎町平地域公民館 館長に就任し、被災者支援にあたる。2013年6月に開館した多世代交流館「居場所ハウス」において、被災者支援に重点を置きながら、積極的に地域コミュニティ創出に向けた施策を実施して心身の復興に尽力してきた。高齢者の孤立をいかに防くかが直近の課題と考えている。買い物支援、利用者の送迎などの移動手段の確保や、各種健康サロン活動、食堂運営を行いながら、高齢者のサポートと親しみやすい居場所づくりに取り組んでいる。

コーディネーター



みやけ たもと
三宅 民夫

元NHKアナウンサー
立命館大学 衣笠総合研究機構 客員研究員

1952年名古屋市生まれ。1975年NHK入局。岩手、京都勤務を経て、1985年東京アナウンス室へ、『おはよう日本』『紅白歌合戦』など、さまざまな番組の進行役を担当する。その後、日本のこれからを考える多人数討論番組で長年にわたり司会をすと共に、『NHKスペシャル』キャスターとして「戦後70年」や「深海」など大型シリーズも担ってきた。2017年にNHKを卒業し、フリーに。現在は、『鶴瓶の家族に乾杯』<総合テレビ>の語りなどを務めている。著書に『言葉のチカラ』(NHK出版)。

参加申し込みについて

※先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。
※個人情報とは適切に管理し、本フォーラムについての連絡のみに使用いたします。

【オンライン参加型】

ホームページにアクセスいただき、「申し込みフォーム」よりお申し込みください。

ホームページ ▶ <https://www.npwo.or.jp/info/28271> 右の2次元コードからもお申し込みが可能です。

※【オンライン参加型】にあたっての詳細は、上記ホームページをご確認ください。

【会場参加型】 仙台市中小企業活性化センター 多目的ホール(仙台市青葉区中央1-3-1 AER 5階)

ホームページにアクセスいただき、「申し込みフォーム」よりお申し込みいただくか、はがき・FAXでも申し込みができます。

ホームページ ▶ <https://www.npwo.or.jp/info/28271> 右上の2次元コードからもお申し込みが可能です。

はがき・FAX (1)お名前・ふりがな (2)郵便番号・住所 (3)電話番号 (4)メールアドレス (ある方のみ) (5)参加人数 (最大2名まで) (6)同行者名 (7)同行者の住所が異なる場合は、同行者の郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス (ある方のみ) をご記入のうえ、9月4日までに届くように下記までお送りください。

- ▶ 送り先: NHK厚生文化事業団「長寿の未来フォーラム」係
- ▶ はがき: 〒150-0041 東京都渋谷区南南1-4-1 第七共同ビル
- ▶ FAX: 03-3476-5956

※メールアドレスをお持ちの方は必ずご記入をお願いいたします。荒天の影響などにより、開催内容・方式が変更になった場合の連絡などに使用する場合がございます。

※同行者の住所が異なる場合は、それぞれの住所へ入場整理券を郵送します。

※車いすをご利用の場合や、個別の対応が必要な場合など連絡事項がある場合は、その旨もご記入ください。

【会場参加型】にあたって

- ・8月28日以降、順次、入場整理券 (1枚で1人入場可) を封筒に入れて郵送します。お1人ずつ事前申し込みが必要です。
- ・入場整理券はご本人様だけに有効であり、譲渡や転売は固くお断りします。
- ・会場内での喫煙、ビデオ・写真などの撮影や録音はご遠慮ください。
- ・ロビーではお飲み物 (アルコールを除く) はお召し上がりいただけますが、客席での飲食はご遠慮ください。
- ・客席の様子が放送・配信される場合があります。
- ・荒天の影響などにより、【会場参加型】を取り止める場合があります。その場合は、本フォーラムのホームページ等でお知らせいたします。

問い合わせ NHK厚生文化事業団「長寿の未来フォーラム」係

電話 03-5728-6633 (平日 午前10時~午後5時) メール event5@npwo.or.jp ※件名に「長寿の未来フォーラム」と入れてお問い合わせください。



参加申し込み用
2次元コード



FAX申し込み欄 切り取らずにそのまま送信ください。 FAX番号 03-3476-5956 おかけ間違いのないようご注意ください。

ご本人様	住所	〒	
	名前	(ふりがな)	
	電話番号	-	-
	メールアドレス	@	
		参加人数	人

同行者様	住所	〒	
	名前	(ふりがな)	
	電話番号	-	-
	メールアドレス	@	

ほか、ご連絡事項