



# 介護♥予防 いきいき大作戦

## 人生はっらっ これから本番!

高齢者が地域でいつまでも元気で、いきいきと暮らせるための活動に役立つ情報をお届けするイベントです。地域で活躍するボランティアとの交流を深めることができますので、どなたでもお気軽にご参加ください!



パネル展示



いきいきリーダー等による活動発表

**日時** 平成29年 **1月25日(水)** 展示(大会議室) 12:00~17:00  
大ホール 13:00~16:45

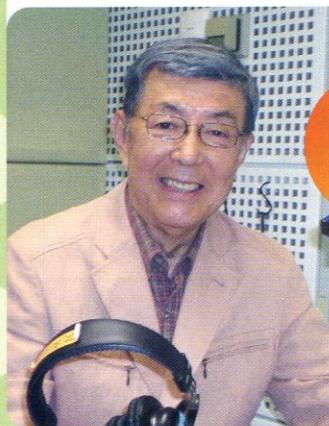
**会場** 高津市民館【ノクティプラザ2 12F】  
大ホール 大会議室 ※裏面地図参照

記念講演の  
定員  
**600人**  
先着順  
入場無料

### プログラム

- 活動発表パネル展示
- いきいきリーダー等による活動発表
- 介護♥予防かわさき体操の実演
- 記念講演

サイン本や「いきいきグッズ」等の  
プレゼント抽選会!



記念講演

## 健康バンザイ! 時には翼を休めて

おしざかしのぶ  
講師: 押阪 忍氏

**プロフィール** 1935年生まれ、立教大学卒。1958年、NET(現テレビ朝日)アナウンス部第1期生となる。1965年、民放テレビ「フリーアナウンサー」第1号となり話題を呼ぶ。「ベルトクイズQ&Q」「特ダネ登場!?!」「プロ野球ニュース」など人気番組に出演。1994年、世界で7例という奇病を克服した妻(栗原アヤ子氏)の闘病を綴ったエッセイ「ときには翼を休めて」は増刷を重ねた。放送キャスターとしてテレビ・ラジオでの出演はもちろんのこと、最近では「おしどり夫婦」としての出演も数多く、その人柄から「放送界の紳士」と呼ばれている。

# 介護♥予防いきいき大作戦

## 1月25日(水)

啓発イベント

### プログラム

- 【大ホール】 ● 記念講演  
「健康バンザイ! 時には翼を休めて」  
講師／押阪 忍氏
- 主催者あいさつ
- いきいきリーダー等による活動発表
- 「介護♥予防かわさき体操」実演  
「好きです かわさき 愛の街」  
「上を向いて歩こう」  
一般体操連盟
- プレゼント抽選会
- 【大会議室】 ● 活動発表パネル展示

### 大作戦の取組

- **いきいきリーダー養成講座の開催**  
地域の中で介護予防の重要性を伝え、「介護♥予防いきいき大作戦」を推進していくリーダーを養成する講座を開催しています。
- **介護♥予防かわさき体操の普及**  
「上を向いて歩こう」「好きです かわさき 愛の街」の2曲に合わせた体操を作成し、各地域で体操の活動ができるよう、DVD、CDを、いきいきリーダーや関係団体等に配布しています。
- **ラジオ放送**  
月～金曜日の10:07と15:00、土曜日の10:07に、かわさきFMで「上を向いて歩こう」バージョンが放送されます。ラジオを聞きながら、ご一緒にどうぞ。

### ● マスコットキャラクター「長寿郎」の活用

大作戦のマスコットキャラクター「長寿郎」は、川崎で発見された梨「長十郎」をモチーフにしています。「長十郎」は、病気に強く、日持ちのする品種といわれています。「長寿郎」は、啓発グッズやイベントに登場して大作戦をPRしています。

### 介護予防のポイント

- ① 外に出る
- ② 仲間をつくる
- ③ 水を飲む
- ④ 運動する
- ⑤ バランスよく食べる

#### 交通

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」から徒歩3分  
東急田園都市線「溝の口駅」から徒歩4分

電車でお越しの方は、歩行者用デッキからエレベーターをご利用ください。

駐車場（駐輪場）は有料です。（高さ制限2.1m）

### 会場地図



## 介護♥予防いきいき大作戦とは?

今後、ますます高齢化が進行し、要介護・要支援認定者の増加が見込まれる中、いきがい・健康づくりや介護予防など高齢者が地域でいつまでも元気で、いきいきと暮らせるための取組を「介護♥予防いきいき大作戦」と位置付けて、地域全体で進めていきます。この大作戦の取組を広げていくことにより、地域における見守り、支え合い、助け合いなどのコミュニティづくりを目指しています。



長寿郎 (ちようじゆうろう)

お問い合わせ

川崎市健康福祉局  
高齢者在宅サービス課

TEL:044-200-2651  
FAX:044-200-3926