

～ケアコミュニティのあるまち「多摩市」で、最期まで自分らしく！～
シニアのための、安心！いきいき！生活設計講座

住みなれた地域で、最期まで社会と関わって、自分らしく暮らすために、どのようなことを知っていたらよいのでしょうかー「健康長寿をめざす暮らし方」や「望ましい最期を迎えるためのしくみ」について、星先生に、わかりやすくお話し頂きます。

また、地域資源活用の例として、先進的なケアコミュニティ拠点（高齢者住宅・病院・小規模多機能施設等）の見学もします。終末期をしっかりと見据え、早めに人生設計を済ませて、安心・いきいき・健やかシニアライフを過ごしましょう！

日時：5月13日（火）14:00～15:30（開場：13:30）

1 地域完結型システムの先進地区への期待

ご挨拶：多摩マイライフ包括支援協議会会長 福島真さん（かしのき保育園園長）

2 なぜ、多摩市は健康長寿なまちなのか？

講師：首都大学東京・大学院教授 星旦二さん

1950年福島県生まれ。専門は、公衆衛生学、健康政策学、予防医学。
著書：『なぜ「かかりつけ歯科医」のいる人は長寿なのか』（ワニブックス新書）
『ピンピンコロリの法則』（ワニブックス新書）



3 コミュニティケアの拠点見学会 15:40～16:30（先着30名）

- ・高齢者福祉関連施設「ゆいま～る中沢」
- ・医療財団法人天翁会「あいクリニック中沢」、あい小規模多機能施設「ほたる」



※駐車場はありません。公共
交通機関をご利用ください

■からきだ菖蒲館へのアクセス
小田急線 唐木田駅改札口を出て左方向
へ約200m（徒歩約3分）

会場：からきだ菖蒲館内
唐木田コミュニティセンター
2階ホール

定員：80名

参加費：500円

申込み：予約制（FAX申込書：裏面）

TEL/FAX 042-401-8155

E-mail: mylifetamacity@gmail.com

共催

一般社団法人多摩マイライフ包括支援協議会

唐木田コミュニティセンター運営協議会