



身近なくらしの課題を “我が事” で共有する ワークショップ

～ひとりひとりが健康に暮らし続けるために～

“人生100年”という言葉が当たり前になる時代を迎えました。近ごろは地域の“支え合い”や“たすけあい”といった言葉を多く耳にするようになり、様々な取り組みがみなさんの地域でも行われていると思います。ところが、自分自身が健康な時は、こうした課題の必要性をなかなか実感できず、“よそ事”のように感じてしまうものです。

今回のワークショップでは、漠然とした地域の課題を“我が事”でとらえ、健康で暮らし続けるために私たち自身のこれからを考えます。地域の皆さんはもちろん、自治会や地域づくりに携わっている方、高齢者に関わるお仕事をされている方も是非ご参加ください。

日時 **2月19日** 月

13:30～16:00

会場 上田市神川地区公民館

●講師・ファシリテーター

井上信宏さん（信州大学経法学部教授）

●どなたでもご参加いただけます

●お問い合わせ先 長野県長寿社会開発センター上小支部
電話 0268-25-7124

- 主催：長野県長寿社会開発センター上小支部・上田保健福祉事務所
- 共催：上田市社会福祉協議会・神川地域包括支援センター
- 後援：上田市・長野県社会福祉協議会 ●協力：上田市中央公民館



参加票

※切り取り不要です

お名前 _____ 様
(代表)

参加人数 _____ 名

※会場準備のため、あらかじめ人数をお知らせください
ファクシミリ 0268-23-1973・電話 0268-25-7124
長野県長寿社会開発センター上小支部（上田保健福祉事務所内）

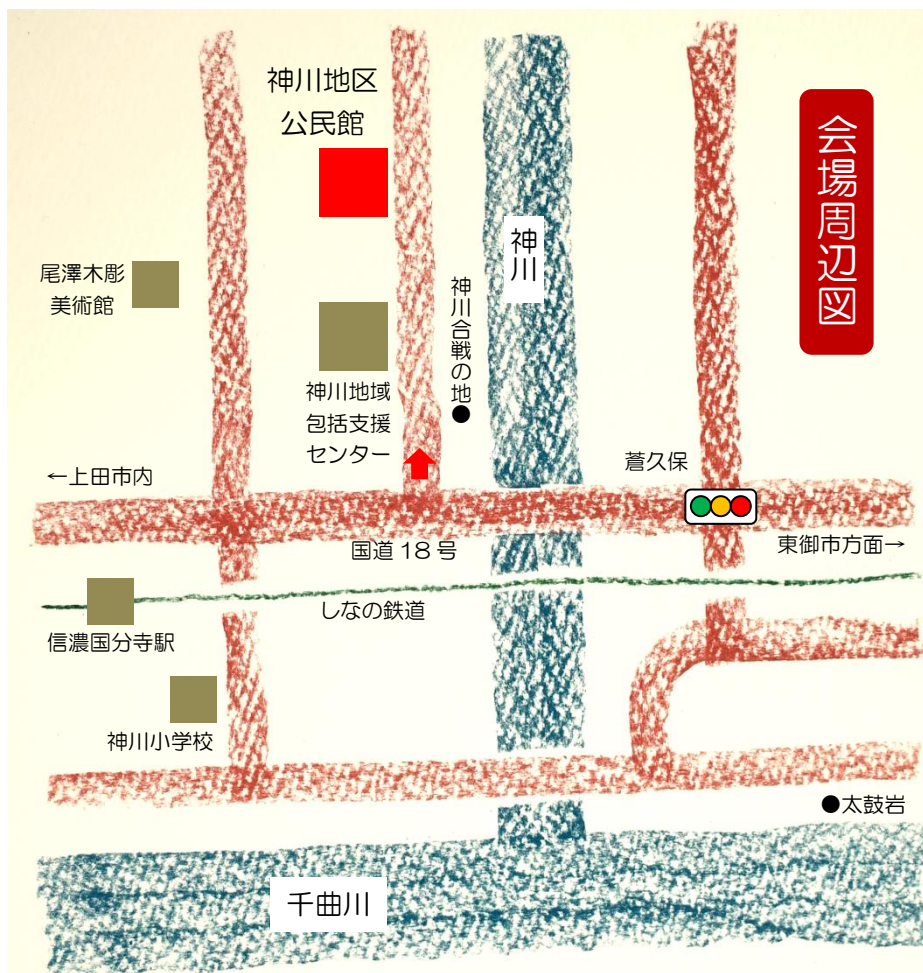
“集まって笑おう！”

井上信宏さん（写真右）

今回ワークショップの企画とファシリテーターとしてご協力いただく井上信宏（いのうえのぶひろ）さんは、信州大学経済学部で“暮らせば健康になるまちづくり”をテーマに研究されていらっしゃいます。井上さんのお話でしばしば聞かれるのが“集まって笑おう”というフレーズ。笑が多いほど寿命が延びるという実証データがあるほど、笑顔と健康は密接な関係があるそうです。

井上さんが大切にしているのが地域の現場の声。大学キャンパスのある松本地域のみならず県内あちらこちらの住民のみなさんの声に耳を傾けながら、地域のつながりを育み高齢者が孤立せず安心して暮らし続けられる地域づくりについて、各地の公民館などでお話されています。

今回の企画で井上さんがもっとも重視しているのは、目の前の課題を自分自身に置き換えて考えること。これから先、私たちが路頭に迷わずに暮らし続けるには、地域の問題を“我が事”として考えること以外に方法はない、と井上さんは訴えます。笑顔で健康に暮らし続けるために、今回のワークショップが私たちの考え方を変えるきっかけになることを願っています。



※右の写真は井上セミの小川村フィールドワークの様子です。

