

2023年10月吉日

各位

NPOとしまち研

幹事 杉山 昇

## **第336回一木会【2023年11月2日（第一木曜日）】のご案内**

テーマ：「フレイル予防の傾向と対策」

ゲスト：小林壽美（こばやしひさみ）氏（シニアライフアドバイザー）

主な内容：参加者の皆さま、またご高齢のご両親などには「幸齢者」として、長寿を全うしていただきたいと願います。加齢による身体の衰えを実感されていない年代の方々にも、ご理解いただけるようデータをパワーポイントでお示しします。

東京大学高齢社会総合研究機構が提唱する「フレイル予防」を中心にお話いたします。「フレイル」というカタカナの言葉の概念、提唱された背景。

「健康長寿のための三本柱 栄養・運動・社会参加」について、実践のアドバイス。また、早急な課題としての「まちづくり」まで、お伝えしたいと思います。

プロフィール：1950年3月長野県下諏訪町生まれ。

資格：シニアライフアドバイザー（一般財団法人シニアルネサンス財団）

高齢社会エキスパート 総合（一般社団法人未来社会共創センター）

活動：NPO法人シニア大楽（本部会員・登録講師）

西東京市シルバー人材センター安全管理委員会フレイル実務担当

今回は、UR 都市機構の清水 明 氏に、プレイスメイキングという考えを取り入れた居心地が良く、使われる公共空間をつくる手法を体系的に整理し、まちづくりに活用しているということを中心にお話いただきました。

今回は、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態を「フレイル」というそうですが、その予防のためのお話をさせていただきます。

下記により実施します。終了後の懇親会がほぼ復活しています。是非、会場へお出かけください。オンライン（zoom）でも参加できますので、お申し込みをお願いします。

## 記

- 日 時 2023年11月2日(木) 午後6時30分～8時30分  
※ 一木会は、原則として毎月第一木曜に開催です。
- 場 所 千代田区神田東松下町33番地 COMS HOUSE 2階会議室
- 参加方法 ① 会場にお越しの方(懇親会にも参加していただきます。)  
② インターネットでご参加の方  
オンライン会議システム「zoom ミーティング」を使用します。  
お申込み受付後に URL や ID・パスコード等をご案内いたします。
- 申込み 11月1日(水)までに、としまち研事務局へお申込みください。
- 参加費 1,000円(オンライン参加の方は500円)  
会場で懇親会を行います。(飲み物+軽食代を含む)  
※ オンラインでご参加の場合の集金方法は、参加 URL と合わせてご案内いたします。

### 第336回一木会(2023年11月2日(一木)開催)参加申込フォーム

お名前		ご所属	
連絡方法	電話・FAX・E-mailなどご都合の良い方法をご記入ください。		
参加方法	① 会 場 ・ ② オンライン (zoomミーティング) (どちらかに○印をご記入ください。)		
連絡事項 (任意)			

#### 【参加申込み・お問い合わせ】

NPO都市住宅とまちづくり研究会 事務局  
TEL 03-5207-6277 / FAX 03-5294-7326  
E-mail info@tmk-web.com