

みんなの元気フェスタ

～世代をこえてつくる
シニアライフ～

in てんぱく 2023
入場無料

11月17日 金

12:30開場

13:00～15:30

天白文化小劇場

(原ターミナルビル4階)

申込不要 先着300名様

第1部

美空ひばり記念館 オンラインツアー

東京都目黒区にある「美空ひばり記念館」と会場を生中継で繋ぎ、美空ひばりさんの長男加藤和也さんの進行により、生前、美空ひばりさんが暮らしていた空間をそのまま公開している特別な場所を案内していただきます。最後は会場の皆さんで「川の流れるように」を合唱します。



第2部

認知症講演会

※筆記・手話あり

かとう かなえ

講師 株式会社SMIRING 加藤 香苗枝 さん

テーマ 「認知症とともに自分らしく生きる」

【活動内容】

若い人が認知症高齢者を支えるという構図ではなく、認知症高齢者が若い人を助けるという発想の転換で始まった「おんぶにだっこ」プロジェクト。認知症の人が料理をふるまう子ども食堂を定期的開催、さらにそれを日常化し、誰でも利用できるレストラン「スマイリングキッチンLABO」をオープンするなど、次々と新しい活動を生み出している。



講演会に引き続き、会場の皆さんで、フラダンスの動きを取り入れた介護予防運動「フラトレ」をしましょう！

認知機能
向上にも
効果的！



11月18日 日

10:00開場

10:00～16:00

天白区役所講堂

天白保健センター2階

ご長寿万歳 in てんぱく

天白区内で介護サービスを利用しながら元気に暮らしている高齢者をご紹介します。それぞれのご長寿のヒケツは必見ですよ！

昨年度の動画は「みんなの元気フェスタ」のページからご覧いただけます。



てんまちゃん

- ◆薬・在宅医療・介護・地域の身近な相談相手へのなんでも相談 ◆健康長寿を達成するには！歯科医による講演
- ◆高齢者の作品展 ◆各種介護サービスなどの紹介 ◆健康チェック 骨密度・血管年齢・脳年齢の測定など
- ◆ダンス、体操、成年後見制度の落語、吹奏楽団による演奏会などもあります

主催 みんなの元気フェスタinてんぱく2023実行委員会 天白区地域包括ケア推進会議

お問い合わせ

天白区役所福祉課

電話 807-3895 FAX 802-9726

天白区東部いきいき支援センター 電話 809-5555 FAX 385-8451

天白保健センター保健予防課 電話 807-3913 FAX 803-1251

天白区西部いきいき支援センター 電話 839-3663 FAX 839-3665

※イベント当日のお問い合わせは、「名古屋おしえてダイヤル」電話 953-7584までお願いします。朝8時から夜9時まで受付、おかけ間違いにご注意ください。

公共交通機関での来場にご協力ください。



11月17日 金

天白文化小劇場

ホール

オープニング
美空ひばり記念館
オンラインツアー

休憩

認知症講演会

13:00

13:50

14:00

15:30

11月18日 土

天白区役所講堂 天白保健センター2階

舞台企画

いっしょに
写真を撮ろう。
待ってるよ!



かぼっち

はち丸

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00



- ① **キッズダンスパフォーマンス** 「ダンススタジオFORCE」による元気いっぱいのキッズダンスです。
- ② **ご長寿万歳 in てんぱく** 天白区内で介護サービスを利用しながら元気に暮らしている高齢者をご紹介します。それぞれのご長寿の秘訣は必見ですよ！
- ③ **落語とセミナー** 終活に備えて知っておこう！
- ④ **健康長寿を達成するには！** 高齢者の体や心の衰え(フレイル)を防ぎ、健康長寿を達成するための科学的に証明された方法をお話しします。
- ⑤ **お口の体操
～てんぱく健康づくり隊～** お口の健康は体の健康維持につながります！「てんぱく健康づくり隊」のみなさんと一緒に、お口の体操をはじめ、元気な100歳をめざしましょう！
- ⑥ **「コクニサイズ」
楽しく運動して認知症予防** 脳トレと運動を一緒に行うことにより心身の機能を向上させ、認知症を予防しましょう。
- ⑦ **日本一のバク転教室** 天白にある元シルク・ドゥ・ソレイユ出身の先生が在籍する日本一のバク転教室。身体を動かしていくつになっても元気な身体を!!
- ⑧ **三線演奏会** 4年ぶりの演奏会で緊張しますが、楽しんで演奏します！
- ⑨ **何歳からでも
心と体は作り変えられる。
(体験型健康医学教室)** 明るい未来を創造するのはあなたです。10年後、あなたとあなたの家族の明るい未来のために、私たちと一緒に、正しい生活習慣を学びましょう！
- ⑩ **吹奏楽団演奏会** エンディングは天白区の吹奏楽団「アンサンブル・ヴィヴァーチェ」による演奏会です。

天白区認知症カフェ紹介

認知症カフェを知っていますか？
認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族、地域の方、専門職など、誰もが気軽に集まり、楽しみながら、仲間づくりや情報交換などを行うところです。天白区認知症カフェの魅力をご紹介します。相談コーナーもあります。

介護サービス紹介ブース

- **てんぱくヘルパーネット**
最新福祉用具の紹介、デモンストレーション、また家庭で出来る嚙下ししやすい食べ物の試食
- **住まいるネット**
様々な施設の特徴、費用などすべてお答えします！
- **デイサービス・デイケア紹介**
身体能力を測定して自分の身体を知ろう！

出張ボランティア展～活動紹介&相談～

趣味などを活かして無理なくできるボランティア活動を探してみませんか。



成年後見相談

協力：愛知県司法書士会・名古屋市成年後見あんしんセンター
公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター愛知県支部

にんじんcafe作品展

高齢者の得意とする作品をご覧ください。気に入った作品に投票してね。選ばれた作品は「顔のみえるアート展」とコラボし展示します。

「顔のみえるアート展」について⇒



なんでも相談

～薬・在宅医療・介護・地域の身近な相談相手～
薬剤師、看護師、ケアマネ、民生委員などが相談を受け付けます！
漢方入浴剤作りもあります！日頃は聞けない介護のこと、思い切って聞いてみよう！

健康チェック

骨密度・脳年齢・血管年齢測定など
訪問看護師等による健康チェック
東海学園大学と共同で実施します!!

生活安全・交通安全啓発

かぼっちのぬりえを作ろう！俊敏性を測定するコーナーもあるよ！
協力：天白警察署生活安全課・交通課