

# 「アドバイザー(A D)活動支援講座」 **オンライン開催** 参加申込書

受講希望者は、「希望する開催日」(両日参加も可)と「氏名・年齢・メールアドレス」を明記の上、  
財団E-mail：[info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) までお申し込み下さい。(いきがい 159 号 P4に関連記事)

| 時間                            | 9月9日(土)   |  |
|-------------------------------|---|--|
| 9:30                          | Zoom 入場 受付開始 (事前送信する招待メールから入場して下さい)   |  |
| 9:50                          | オリエンテーション   |  |
| 10:00~11:00<br>(60分)<br>※意見交換 | 1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-1) “スマートフレイル部会”より<br>百歳まで輝き続ける『スマートフレイル』のライフスタイルを<br>この手に<br>講師/榮木照明(健生千葉AD)・早川さおり(東京都中央区AD) | <br> |
| 11:00~11:10                   | 休憩  |  |
| 11:10~12:10<br>(60分)<br>※意見交換 | 2. スポーツを通じた共生社会の実現はできるか?<br>~2012年ロンドンパラリンピック日本代表コーチから見た、<br>障がい者スポーツの現状と課題~<br>講師/塩家吹雪(NPO法人 シオヤレクリエーションクラブ理事長、東京都北区AD)  |   |
| 12:15                         | アンケート記入・事務連絡・閉講   |  |

| 時間                            | 12月2日(土)   |   |
|-------------------------------|--|---|
| 9:30                          | Zoom 入場 受付開始 (事前送信する招待メールから入場して下さい)  |   |
| 9:50                          | オリエンテーション  |   |
| 10:00~11:00<br>(60分)<br>※意見交換 | 1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-2)<br>“女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会”より<br>シニアの活性化について~女性の社会参加/地方の実践活動の視点から~<br>講師/江口郁子(長岡健生AD) |  |
| 11:00~11:10                   | 休憩   |   |
| 11:10~12:10<br>(60分)<br>※意見交換 | 2. 65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方<br>~カリスマ管理栄養士の“長寿食”~<br>講師/菊池真由子(管理栄養士、健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー)                                |  |
| 12:15                         | アンケート記入・事務連絡・閉講  |   |

○ <切り取り> ○

## アドバイザー活動支援講座 参加申込書

( 月 日)

|         |                                     |                                      |                                 |
|---------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 参加希望日に☑ | <input type="checkbox"/> 9/9(土)のみ参加 | <input type="checkbox"/> 12/2(土)のみ参加 | <input type="checkbox"/> 両日とも参加 |
| 氏名(協議会) |                                     |                                      |                                 |
| メールアドレス |                                     |                                      |                                 |

①申込先 ➡ ・FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)

➡ ・メールは、上記情報を健生財団 E-mail: [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) へ

②オンライン個人参加が難しい方は、1か所に集合し参加(視聴)ください。

## ◆ 塩家吹雪講師 紹介

- 1971 年生まれ、新潟県出身、World Athletics CECS レベル I コーチ、World Pala Athletics NTO（国内技術委員）、日本パラスポーツ協会公認 障がい者スポーツコーチ、JAAF 公認ジュニアコーチ、他
- 特定非営利活動（NPO）法人 シオヤレクリエーションクラブ 理事長

中学 1 年時に恩師との出会いから陸上競技を始め、19 歳の時にクラブチームを立ち上げ、選手兼代表としてチームを牽引。2000 年より視覚障がい選手（短距離走）の入部をきっかけに、伴走者として多くの国際大会に出場。引退後は、指導者としてパラアスリートの育成や日本選手団のコーチを務め、2016 年に NPO 法人シオヤレクリエーションクラブを発足し、障がいの有無にかかわらず、子どもから大人まで参加可能な陸上競技の開催やレクリエーション活動等を行う。誰もが生きがいを持って生き生きと暮らせる社会となるよう、活動を続けていきたいと考えている。

### • 主な経歴

- 2001 年 IAAF 世界陸上選手権（カナダ/エドモントン）全盲クラス 100m 伴奏 銅メダル獲得
- 2004 年 アテネパラリンピック（ギリシャ/アテネ）全盲クラス 100m 伴奏 8 位入賞
- 2007 年 IBSA 世界陸上選手権（ブラジル/サンパウロ）視覚障がいクラス 4×400mR 伴奏 銅メダル獲得
- 2010 年 アジアパラゲームス（中国/広州）日本代表コーチ就任
- 2012 年 ロンドンパラリンピック（イギリス/ロンドン）日本代表コーチ就任
- 2016 年 リオデジャネイロパラリンピック文部科学大臣スポーツ功労賞受賞（指導者・支援団体）
- 2016 年 （一社）茗溪会 第 15 回茗溪会賞受賞（社会貢献活動団体）
- 2021 年 東京パラリンピック 聖火ランナー

## ◆ 菊池真由子講師 紹介

- 大阪府出身。管理栄養士、健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー、JOJA（日本オンラインカウンセリング協会）認定上級カウンセラー
- 「管理栄養士 菊池真由子のダイエットクラス」主宰

### • 主な経歴

武庫川女子大学食物学科管理栄養士専攻卒業。大阪大学健康体育部勤務後、在阪プロ野球団、国立循環器病センター集団検診部、厚生労働省認定運動療法施設のフィットネスクラブにおいて、ダイエットや生活習慣病対策と予防、メンタルヘルス、認知症予防と対策、がん、がん再発予防などの健康づくりの栄養相談を担当。現在フリーの管理栄養士として「管理栄養士菊池真由子のダイエットクラス」を主宰し、「無料メール相談」「オンライン食事相談」等を実施している。これまで 10 冊以上の書籍を発刊するとともに、企業・健保組合他での講演多数。



2023 年 6 月最新刊、三笠書房



2019 年 8 月発刊、三笠書房

好評いただいている「楽しくて面白い、そして為になる」

無料

申込受付中!

## 第3回「アドバイザー(AD)活動支援講座」オンライン開催

◆地域に居場所がありますか? 異世代とのつながりがありますか?

「多世代交流部会」からの提言⇒コミュニティに役割があることの楽しさ、やりがい感の実践報告(横浜市から)

◆健康長寿への生活習慣」を豊富な『整体師』の経験から提案! リラクゼーション体操も体験!!(美濃加茂市から)

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| 時間                            | 令和6年 2月3日(土)  |  |
| 9:45 ~                        | ◆Zoom 入場 受付開始 (開催日の1週間前に送信している招待メールから入場して下さい)   |  |
| 9:55                          | オリエンテーション   |  |
| 10:00~11:00<br>(60分)<br>※意見交換 | 1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-3)<br>“多世代交流部会”より<br>「地域の居場所に出かけよう」<br>講師/八木 一龍(神奈川健生AD) |                                 |
| 11:00~11:10                   | 休憩  |  |
| 11:10~12:10<br>(60分)<br>※意見交換 | 2. 整体師・リンパセラピストからの提言<br>~健康長寿への生活習慣~<br>講師/整体師・自然療法・リンパセラピスト<br>坂田 林平(岐阜県美濃加茂市AD)     | <br>リラクゼーション体操も<br>体験していただきます! |
| 12:15                         | 次回開催の案内   |  |

### ◆ 坂田 林平 AD 紹介

25歳の時にライフバランス研究会(旧心身医療研究所)に入る。食生活、運動、睡眠など基本的なことからストレスと自律神経(アロマセラピー:フィトンチッドを知る)呼吸法、瞑想法など自身の腰痛や子供のアトピーなど家族の健康を守る事から始まり自然療法、真向法、操体法、整体法、リンパセラピーなどを研究普及する。

54歳の時に活性酸素によって遺伝子が破壊していることを知り(日本老化制御研究所)老化とファイトケミカルについて関心を持つ。また便利な社会になるとともに様々な問題が生まれその問題に取り組む。

恩師から「体が病んでいる事は自然も病んでいるんですよ」の言葉を思い出し健康づくりと環境は切っても切り離せない関係にあることを痛切に感じる。

65歳を機にボランティア活動に参加する。

- ・岐阜コミュニティ創造大学講師、テーマ/健康とライフバランス・百寿者に学ぶ健康づくり他
- ・美濃加茂市商工会議所会員委員会主催のライフスタイル講座、テーマ/美容と健康・百寿者に学ぶ健康づくり他

「氏名・年代・お住まいの市区町村・メールアドレス」を明記の上、  
財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp または FAX にてお申し込み下さい。

第4回は4/20(土)です  
ご期待ください!

<切り取り>

## 令和6年2/3(土) アドバイザー活動支援講座 FAX 参加申込書 ( 月 日)

|         |   |               |          |          |
|---------|---|---------------|----------|----------|
| 氏名(協議会) | AD・一般   | お住まいの<br>市区町村 | 都道<br>府県 | 市区<br>町村 |
| 年齢(年代)  | <input type="checkbox"/> 40歳未満 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳代 <input type="checkbox"/> 90歳以上 |               |          |          |
| メールアドレス |   |               |          |          |

申込先 → FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)

→ メールは、上記情報を健生財団 E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp へ