

地域包括ケア実践交流会

令和元年度

# お元気サミット in 小金井

みんなで創る あなたとつながる わたしのまち

**参加費無料**

どちらか1日の  
参加も可です！

**[日時]** ▶▶ 令和2年2月20日(木)、2月21日(金)

**[会場]** ▶▶ 小金井 宮地楽器ホール  
(JR武蔵小金井駅南口 徒歩1分)

## 2月20日 (1日目)

### 10:00~13:00 介護予防・さくら体操

講演：オーラルフレイルって知ってますか？ ~いつまでも元気に暮らす秘策お教えします~

登壇：菊谷 武 氏（日本歯科大学教授 口腔リハビリテーション多摩クリニック院長）

実演：さくら体操

### 14:30~16:30 在宅医療・介護連携

パネルディスカッション：「人生100年時代」を考える

~ 在宅か施設か、介護の“場所”を選ぶときに大切なこと ~

**マルチパーパススペースでは測定会も行います！**



## 2月21日 (2日目)

### 10:00~12:00 生活支援

発表：うたごえサロン（つきみのサロン）

交流：近隣助け合い体験ゲーム

### 14:00~15:30 認知症 《事前申込優先》

講演：認知症とともに生きる ~ 認知症になったら終わりなんて言わせない ~

登壇：丹野 智文 氏（39歳でアルツハイマー病になったトップ営業マン）



問合先

小金井市 福祉保健部 介護福祉課 包括支援係

TEL

042-387-9845

2月20日(木)

小ホール

開場 9:45

## 介護予防・小金井さくら体操

10:00~10:30

講演

『オーラルフレイルって知ってますか？  
～いつまでも元気に暮らす秘策お教えます～』

講師：菊谷 武 氏

(日本歯科大学教授 口腔リハビリテーション  
多摩クリニック院長)



11:00~13:00

小金井さくら体操実演・講演

講師：小金井リハビリテーション連絡会

## 在宅医療・介護連携

14:30~16:30

パネルディスカッション

『「人生100年時代」を考える～在宅か施設か、  
介護の“場所”を選ぶ時に大切なこと～』

在宅、有料老人ホーム、サ高住、特養、老健、  
看多機それぞれの代表者が特徴・強みについて語り  
ます。

パネリスト：富永 智一 氏

(小金井ファミリークリニック医師)  
市内介護事業所関係者



2月21日(金)

小ホール

開場 9:45

## 生活支援

10:00~10:30

発表：うたごえサロン (つきみのサロン)

出演：つきみのサロンスタッフ

11:00~12:00

近隣助け合い体験ゲーム

講師：市職員 ほか



## 認知症 (事前申込優先 150名)

14:00~15:30

講演

『認知症と共に生きる～認知症になったら終わり  
なんて言わせない～』

働き盛りに若年性アルツハイマー病と診断され  
た当事者による講演

講師：丹野 智文 氏

(おれんじドア代表)



2月20日(木)

マルチパーパススペース

## 測定会 (当日先着80名)

10:00~12:30

小金井リハビリテーション連絡会による測定会

- ①骨密度 ②血管年齢 ③握力
- ④体組成 ⑤足指力 ⑥リハビリ相談



2月21日(金)

マルチパーパススペース

## 介護予防相談会

10:00~13:30

地域包括支援センター職員 ほか

マルチパーパススペースでは、  
様々な展示も行っています。



『お元気サミット in 小金井』では介護予防をテーマにした川柳を募集します！優秀作品は当日、会場のマルチパーパススペースで掲示します。令和2年1月15日(水)までに郵送またはFAXでご応募ください。



【宛先】小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係

〒184-8504 小金井市本町6-6-3 FAX/042-384-2524