

令和7年度福祉研修会

人生100年時代へ
学び・運動・笑いの一日

「健康づくり」をテーマとした令和7年度福祉研修会を、令和8年2月27日(金)、神戸文化ホール(中ホール)において開催し、651名が参加しました。



堀江利恵先生



落語家 笑福亭松喬師匠

冒頭、主催者であるK O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長の挨拶があり、続いて、共催の大阪ガスグループ福祉財団岩橋拓専務理事よりご挨拶をいただきました。

本研修は、例年「健康づくり教室」に共催いただき、特別共催事業として実施されたものです。研修は「講演」「体操」

スグループ福祉財団が、今年10月に財団設立40周年を迎えることを記念し、特別共催事業として実施されたものです。

「落語」の三部構成で行われました。はじめに、特定非営利活動法人健康経営研究会の岡田邦夫理事長より、「人生100年時代を

生きる健康学」食生活の知識」をテーマにご講演いただきました。講演では、健康的な生活を送るためには食生活の改善に加え、運動不足や睡眠不足、過剰飲酒、喫煙などの生活習慣を見直すことが重要であり、自身の健康状態を正しく理解し、継続して改善に取り組むことの大切さについてご指導いただきました。

その後、落語家の笑福亭松喬師匠による「笑いがつなぐ、寄席が魅せる江戸文化」寄席に見る笑いの源流」と題した講演と落語が披露されました。江戸と上方の寄席文化の違いなど興味深い話に、会場からは大きな笑い拍手が起きました。

健康を支える食生活の基本

栄養バランスの乱れによる影響(例)

- たんぱく質不足 → 貧血
- 脂質の過剰摂取 → 脂質異常症
- ビタミン不足 → ビタミン欠乏症
- ミネラル不足 → 鉄欠乏性貧血・骨粗しょう症

生活習慣病と認知症予防

認知症(特にアルツハイマー型・血管性)は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病と関係が深い。

バランスのよい食事+適度な運動の習慣化が重要



加者先生トルーの操を行いました。

最後に、K O B Eシニアクラブ友愛福祉部会福田麟太郎部会長の閉会挨拶をもって、研修会は終了しました。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

織田 歯科
おだしか
受付時間 午前 9:30~午前 11:30
午後 3:00~午後 6:30
休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 駐車場有り(8台)
歯科全般についてご相談ください
北区日の峰4丁目2-3 ☎(078)586-2600

内科/循環器内科
うさみ内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ● ● ● ● ● ●
16:00~19:00 ● / ● / ● / ● / ● / ● /
休診日:火曜午後・木曜午後・土曜午後・日祝
神戸市東灘区住吉宮町6-14-17
TEL 078-845-2500

坂下内科消化器科
院長:坂下 正典
診療科目:内科・消化器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
16:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ / /
神戸市北区星和台 6-28-4
TEL (078)593-7515 FAX 593-0065
URL http://www.sakashita-naika.com/

内科・消化器内科
医療法人社団
西原内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 5:00~ 7:30 ○ ○ ○ / ○ / /
※土曜日のみ午後1時まで
北区北五葉 1-3-11 ☎(078)593-6663

おおき歯科医院
OOKI Dental Clinic
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /
15:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ▲ /
※休診日/木曜・日曜・祝日 ▲土曜日の午後は18:00まで
灘区船寺通1丁目1-20
TEL 078-806-1182

六甲なのはな眼科
日帰り手術 ● 白内障手術 ● 緑内障手術 ● 硝子体注射 ●
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
13:30~17:00 ○ 手術 ○ / ○ /
休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
神戸市東灘区山田町3丁目1-15 六甲アトリエハウス2階
TEL 078-841-7087
https://www.rokko-nanohana-eyeclinic.com

内科 **二見クリニック**
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
16:00~19:00 ○ / ○ / ○ / /
往診可 (休診日) 火・木・土曜午後、日曜、祝日
神戸市北区有野台6丁目19-8
TEL.078-981-1848

山中眼科クリニック
眼科診療一般 網膜レーザー手術 白内障手術相談
コンタクトレンズ 各種検査
東灘区住吉本町1丁目2-1リブ3F TEL.078-851-9778
眼科 やまなか医院
【日帰り白内障手術センター】
眼科診療一般 白内障手術 網膜レーザー手術
その他手術 コンタクトレンズ
東灘区御影本町 4-10-1 TEL.078-841-4113
ピエラ御影3F