

「生き生き塾」令和6年5月定例会

< ご案内 >

生き生き塾 事務局

開花の遅かった桜が咲き、散り始めたかと思うと、夏日到来で初夏の様な気候。暑熱順化も進まぬ中での異常気象。体調を維持するのが難しい日々が続きますが塾員の皆様には如何お過ごしでしょうか？

「生き生き塾5月例会」を下記の通り開催致しますのでご案内申し上げます。

1. 日 時： 令和6年5月11日(土) 14:00 ～ 16:30

2. 場 所： グループホーム「和名ヶ谷ほたるの里」洗心法人棟2階

〒270-2232 千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1 (Tel) 080-7934-8685

3. 内 容：

(1) 講演「家族みんなが笑顔で過ごせる為の“生前対策の提案”」

(生前対策コンサルタント・相続鑑定士・宅地建物取引士) 新村 初江 氏

生前対策を行うことがどうして大切なのか、その重要性についてお話頂きます。また、ご高齢者のいらっしゃるご家族皆様が笑顔で過ごせる為の「生前対策？」とはどのようなものかという事について解説して頂きます。

市川市出身。カネボウ化粧品美容部員として10年間勤務、その後ルミネ北千住店で資生堂・カネボウの統括マネージャーとして勤務。現在は、不動産事業・相続事業コンサルティング事業を行う“株式会社 sincerity” (松戸市) 代表としてご活躍。

(2) 講演「“睡眠”について」

(医療ジャーナリスト)

吉田 宏 副塾長

以前「“眠り”はこわい」というテーマでお話し頂きましたが、睡眠の重要性については昨今これまで以上にメディアに取り上げられることが多くなってきました。睡眠不足や睡眠障害はヒューマンエラーを生じ易く、心の病気や生活習慣病のリスクを高めます。これらについて詳しく解説して頂きます。

(3) 基調講演

(医療法人社団洗心 理事長)

島村 善行 塾長 (医学博士)

4. 会 費：(参加費) 1,000円

5. お願い事項

- (1) 参加に際しましては、マスク着用のうえご参加願います。
- (2) 当日の体調がすぐれない場合のご参加はご遠慮願います。
- (3) お車で参加の場合は、洗心苑に駐車願います。

以上