

# コロナ禍で考える 高齢者の健康と生きがい

～食事、運動、家族、地域～



令和2年より現在にまで続くコロナ禍で、国内でも県内でも、かなり多くの方が外出を控えて、家庭に籠る傾向があるのではないかと考えられます。令和4年度の新潟県立大学公開講座では、コロナ禍での食事の改善、健康運動（体操）、家族や地域とのつながりの面から、健康維持に関心がある方、健康に不安を感じる方に健康増進に関する材料を提供できたらと思います。



12/4日  
13:30～15:30

参加無料

開催形態

Zoomオンライン開催

対象

コロナ禍で健康維持に関心がある方

## 東区の健康課題と食を中心とした健康づくり事業について

第一部

講師／新潟市東区役所健康福祉課 健康増進係 保健師 渡辺 ゆきな氏、管理栄養士 岩城 舞子氏

新潟市東区の健康課題や、健康づくり事業について新潟県立大学との取り組みも交えお話しいただきます。フレイル予防につながるレシピなども紹介いただきます。

## 健康運動(体操)

第二部

講師／新潟市「運動普及推進協議会」委員 佐藤 恵子氏

屋内でできる健康維持増進のための「体しゃっきり体操」を紹介していただきます。

## 家族、地域とのつながり、生きがい

第三部

講師／映画「阿賀に生きる」製作発起人 旗野 秀人氏

対談参加／小林 知華子氏

阿賀野川流域で長年高齢者の暮らしを見つめて発信してこられた旗野秀人さんと小林知華子さんに、映像をヒントにして家族や地域での人のつながり、コロナ禍の高齢者のよりよい生活、生きがいについてお話しいただきます。

## 意見交換、質疑応答

第四部

進行／国際地域学部 教授 後藤 岩奈

## 参加申込

●申込期限

11月30日(水)

●申込URL



ご登録いただいたメールアドレスに、後日ZoomウェビナーのURLを招待メールにてお送りします。(Zoomの利用方法は公式サイトをご覧ください。)

主催 新潟県立大学

後援 (依頼中)新潟県、新潟市、新潟日報社、NHK新潟放送局

問合せ 新潟県立大学 地域連携推進センター 〒950-8680 新潟市東区海老ヶ瀬471

TEL 025-368-8225 FAX 025-364-3610 Email unpreco@unii.ac.jp

※ご登録いただいた個人情報は、公開講座受付処理と今後の催事ご案内に利用します。当日は記録用として、会の様子を録画撮影させていただきます。