

住みなれたまちで 自分らしく生きる

平成30年

日時

11/18 (日)

開場：午後1時30分 開演：午後2時

福生市民会館 大ホール

場所

福生市福生2455 (JR青梅線 牛浜駅徒歩5分)

※ 駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

福生市民会館



入場無料
申込不要
定員1,000名

特別講演

「からだを整える呼吸(息・生き)のはなし」

～実際からだを動かして(声を出す、手を挙げる、歩くなどの簡単な動き)
呼吸をあわせる効果を自律神経活動のバランスから観てみましょう～

講師：河原加代子氏 (首都大学東京 健康福祉学部教授)

パネルディスカッション

「住みなれたまちで自分らしく生きる」

パネリスト

野島あけみ氏 (在宅療養支援 楓の風グループ 副代表)

平原 優美氏 (あすか山訪問看護ステーション 統括所長)

鳥居真由美氏 (訪問看護ステーション夢 訪問看護師)

コーディネーター

河原加代子氏 (首都大学東京 健康福祉学部教授)

主催/西多摩地域広域行政圏協議会

後援/西多摩医師会、首都大学東京、東京都

お問合せ/西多摩8市町村高齢介護担当 または
西多摩地域広域行政圏協議会

TEL 0428-22-1111



住みなれたまちで自分らしく生きる

特別講演

「からだを整える呼吸(息・生き)のはなし」

～実際からだを動かして(声を出す、手を挙げる、歩くなどの簡単な動き)
呼吸をあわせる効果を自律神経活動のバランスから観てみましょう～

河原加代子氏 (首都大学東京健康福祉学部教授)

プロフィール

首都大学東京大学院人間健康科学研究科、健康福祉学部看護学科 教授
東京都立保健科学大学保健科学部を経て2005年より現職
東京都訪問看護推進部会委員、東京都リハビリテーション協議会委員他

パネルディスカッション

「住みなれたまちで自分らしく生きる」

野島あけみ氏 (在宅療養支援 楓の風グループ副代表)

-メッセージ-

『最期まで自分の人生を生きる』

3000人以上の訪問看護利用者の姿から、「老い」も「最期」も人間の正常な成長、成熟であることを学びました。

平原優美氏 (あすか山訪問看護ステーション統括所長)

-メッセージ-

『生き逝く力を引き出す暮らし方』

すべての人に備わっている自然治癒力、生きる力を最大限引き出す暮らしの先に、自分らしい逝き方がある。

鳥居真由美氏 (訪問看護ステーション夢 訪問看護師)

-メッセージ-

『在宅看取りの意思決定を支援するために』

最期まで自分らしい最善の生を生きるために、身近で一緒に考え、意思決定のプロセスを支えます。