

第1回

# いきいきシニア応援フェア

～すみなれた街で  
心もからだも健康に～

2025年

**6/27 (金)** 10:00～15:00  
9:45 開場

会場

F ブレイス 3 階

藤沢市本町 1-12-17

電話：0466-26-7811



## 講演会

10:00～11:05

「ゆるっと社会参加で  
いきいきシニアライフ」

講師 野中 久美子氏

東京都健康長寿医療センター研究所 研究員

## 実演

11:30～12:15

和菓子作りとトークショー  
宮崎 昇 氏 (御菓子司松月)  
藤沢マイスター【和菓子製造】

## ブース

11:00～15:00

地域の団体が活動内容を説明

- ・学ぶ・遊ぶ・働く
- ・ボランティアをしよう
- ・身体をもっと動かそう
- ・スマホをもっと使ってみよう

## 講演会

12:15～14:15

「いきいきシニアに知ってほしい!!  
加齢性難聴の話」

講師 谷垣 裕二氏

藤沢市民病院 耳鼻咽喉科主任部長



詳細は裏面へ



主催：藤沢市・認定 NPO 法人 湘南ふじさわシニアネット

問合せ：藤沢市高齢者支援課 ☎ 0466-50-3571 (直通)

湘南ふじさわシニアネット ☎ 0466-52-5577

# 第1回 いきいきシニア応援フェア

2025 年 6 月 27 日（金）10 時～ 15 時 Fプレイス（藤沢市民センター・労働会館等複合施設）

## 講演



### 野中 久美子 氏「ゆるっと社会参加でいきいきシニアライフ」

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究員

カリフォルニア大学サンフランシスコ校にて博士課程修了（社会学博士）。Institute for Health and Aging(2001 年～2006 年) などを経て 2006 年より現職。「社会参加は三方よし」をキーワードに、高齢者が人や地域と繋がることによる高齢者本人や地域への効果に関する研究に取り組んでいます。今回、高齢者が孤立状態に陥いる要因や心身の健康の維持・向上に効果的な社会との関わり方などについてお話いたします。

## 講演



### 谷垣 裕二 氏「いきいきシニアに知ってほしい!! 加齢性難聴の話」

藤沢市民病院 耳鼻咽喉科主任部長

加齢性難聴は年齢を重ねるにつれて生じる聴力の低下です。聴力の低下による「聞こえにくさ」から、人との会話や交流を避けるようになり、心身の衰えや認知機能の低下につながる場合があります。今回、加齢性難聴に関する基礎知識やその対応などについてお話いたします。

## 実演



### 宮崎 昇 氏 和菓子作りとトークショー 「昭和 17 年創業 受け継がれる技術」

御菓子司松月 平成 26 年度藤沢マイスター認定者【和菓子製造】

## 活動紹介 ブース

#### ふじさわボランティアセンター

『こんなボランティアをしてみたい!』というあなたに合う“活動の場”を、コーディネートします。

#### 働き方相談室

キャリアコンサルタントによる無料の仕事・働き方の相談（1 人 30 分程度）を実施します。

#### ハローワーク藤沢

##### 「生涯現役支援窓口」

お仕事探しの相談や、紹介をしている国の機関です。

#### シルバー人材センター

シニアの働く場を提供し、「生涯現役」を応援!

#### 高齢者相談ブース

（藤沢市高齢者支援課）

血圧・フレイルチェック、介護予防などの相談を行います。

#### スマホ何でも相談ブース

困っていること、やってみたいこと、知りたいこと、ご相談ください。（1 人 15 分程度・無料）

#### じゃおクラブ湘南

遊びが八分、奉仕が二分のじゃおクラブ湘南

#### おもしろ科学たんけん工房

次世代を生きる子どもたちに、科学の楽しさを伝える

#### 藤沢市太極拳連盟

太極拳は、老化・ボケ防止の妙薬です! 体験できます!!  
12:00 ～、13:30 ～（各 30 分）

#### くげめま探求クラブ

中高年男性の居場所で、楽しく一緒に地域活動と自己研鑽しましょう。

#### 円行公園竹林の会

藤沢で唯一の竹林の整備・保護の活動を 2005 年から実施中!

#### 主催

藤沢市

湘南ふじさわ シニアネット