

第25回 多摩市介護保険 市民フォーラム

知っておきたい！

健康長寿の新常識と 介護保険サービスについて

●第一部 人生100年時代を健やかに楽しく生きる心得 「健康長寿の新常識」

登壇：島影 真奈美 氏(老年学者・介護ジャーナリスト)

「年齢を重ねても元気に過ごすために、本当に大切なことは？」「住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるためには？」「家族や周囲の人と、これからの暮らしについてどのように話し合えばよいのか？」

——そんな疑問に、講師自身の介護経験も交えながらお答えします！

●第二部 多摩市で自分らしく住み続けるための 介護保険サービスの使い方

登壇：西部地域包括支援センター 山本 隆太 氏
和光園居宅介護支援事業所 沼田 真也 氏



【日 時】 令和8年9月26日(土)
13時30分～16時30分(開場時間 13時00分)

【会 場】 関戸公民館ヴィータホール
(ヴィータコミュニエネ8階)

【定 員】 180名(会場先着順)
事前申込不要。当日、直接会場へお越しください。
※ 要約筆記・手話通訳あり

【参加費用】 無料

第一部 講師紹介

島影 真奈美
(しまかげ まなみ)氏

老年学者・介護ジャーナリスト／博士(老年学)。
フリーランスのライター・編集者として働く傍ら、40代で大学院に進学。「老年学」を学び始めた矢先、夫の両親の認知症が立て続けにわかり、「介護のキーパーソン」として別居介護に向き合うことになる。現在は、介護・医療領域の取材・執筆を行うとともに、中高年期の起業や働き方、社会関係をテーマに研究している。
著書に『子育てとばして介護かよ』(KADOKAWA)、『親の介護がツラくなる前に知っておきたいこと』(WAVE出版)、『健康長寿解剖図鑑』(エクスナレッジ)等。介護とキャリアを語り合う昼スナック「ケアスナ」主宰。



共催：多摩市介護保険事業者連絡協議会・多摩市

後援：多摩市医師会・多摩歯科医会・多摩市薬剤師会・多摩市社会福祉協議会

【問合せ】介護保険課(介護保険事業者連絡協議会事務局) ☎ 042-338-6901