



# 自分らしく年を重ねるために

## ～ココロの健康、からだの健康～

イラスト提供：ふわふわ。り

新潟県の高齢化率（65歳以上の人口の割合）は26.4%で（平成23年）全国平均と比べても高くなっています。また、高齢者に占める割合の6割は女性です。

更年期・老年期で生じやすい病気と早期発見のための検診の必要性や家族・家庭での役割の変化と関係づくりなどを、医療の現場にも関わってこられた講師からお聞きます。

平均寿命が男性よりも長い女性が、生涯を通じて心身共に健康で自分らしく生きるためには何が必要なのでしょうか？一緒に考えてみませんか？

○日 時○

1月25日（日）午後1時30分～3時

○会 場○

刈羽村農村環境改善センター大集会室（刈羽村大字割町新田185番地1）

○定 員○

テーマに関心のある女性20人

○参加費○

無料

〈講師〉

関島香代子さん（新潟大学医学部保健学科看護学専攻准教授）

\*参加を希望される方は事前にお申込をお願いします。

席に余裕がある場合は、当日受付もいたします。

\*一時保育あり（要予約）参加申込時に一時保育の有無をお知らせください。

申込先：刈羽村女性ネットワークの会事務局(担当：飯塚)

電話 0257-45-3933 または 090-7174-9772

Fax 0257-45-3988 メールアドレス iizuka-no@vill.kariwa.niigata.jp

お問い合わせ先：公益財団法人新潟県女性財団 電話 025-285-6610

主催 公益財団法人新潟県女性財団

共催 刈羽村

協力 刈羽村女性ネットワークの会