

**助けて** と話し合える  
**地域をつくる講座**

# お互いさま ネット石山

支え合いと助け合いが つなぐ地域の未来



第1回 (5/13月) 講師  
齋藤忠雄さん  
齋藤内科クリニック院長



第2回 (5/30木) 講師  
須田恒夫さん  
支え合いのしくみづくり推進員



第3回 (6/25火) 講師  
河田珪子さん  
「地域の茶の間」創設者

**日 程** 第1回 5月13日(月) 各回  
第2回 5月30日(木) 13:30~15:30  
第3回 6月25日(火) 1回のみ参加可

**会 場** 石山地区公民館 4F ホール

**対 象** どなたでも **先着50人**

**参加費** 無料

**内 容** 裏面のとおり

**申込み** 4月10日(水) 9:00受付開始

電話(025-250-2930) または 公民館事務室へ



# 【内 容】

※1回のみ参加可

第1回	5月13日(月)	13:30~15:30
講師：齋藤忠雄さん(齋藤内科クリニック院長, にいがた在宅ケアねっと代表)		
<b>「健康寿命を延ばして地域社会に参加しよう！」</b> ~フレイル(老い・虚弱)は介護が必要になる手前の段階です。早期対処で進行を遅らせ、健康な状態にも戻せます。フレイル予防は「たべる」と「社会参加」がキーワード~		
第2回	5月30日(木)	13:30~15:30
講師：須田恒夫さん(南中野山小学校区 支え合いのしくみづくり推進員)		
<b>「みんなで参加してつくる助け合いの地域づくり体験」</b> ~少子高齢化と認知症の増加が進む地域で、日常生活での困りごとは何でしょうか？自分にはどんな手助けができるでしょうか？話し合いながら体験してみましょ~		
第3回	6月25日(火)	13:30~15:30
講師：河田珪子さん(「地域の茶の間」創設者, 実家の茶の間・紫竹 代表)		
<b>「助けて!と言える自分をつくろう 助けて!と言い合える地域をつくろう」</b> ~住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるため、手助けが必要な人と手助けできる人が「お互いさま」と感じて一緒に助け合いませんか(「お互いさま・新潟」の目指すもの)~		



## 新潟市石山地区公民館

〒950-0852  
 新潟市東区石山1丁目1番12号  
 電話 (025)250-2930

### 交通のご案内

#### バスで

- 万代シティ発
- ①石山線E80「東明經由北高校前」行き  
石山出張所前 下車
- ②亀田・横越線S90「亀田・横越經由水原」行き  
S94「亀田・沢海經由秋葉区役所」行き  
S95「亀田・沢海經由京ヶ瀬営業所」行き  
S96「亀田・二本木經由秋葉区役所」行き  
盲学校入り口 下車

#### 電車で

JR信越線  
 「越後石山」駅 下車 徒歩約10分

#### お車で

【新発田方面から】  
 竹尾インターを降りて左折  
 石山地下道通過 戸井内科右折  
 【内野方面から】  
 紫竹山インターを降りて2つ目の信号を右折  
 旧国道49号線(亀田街道)へ  
 山二ツ石山橋を左折

