

## 村田裕之 講演

### <見附市介護予防講演会>

人はいくつになっても、どんな状態でも成長できる  
～自分らしく元気でいきいきと過ごすための7つの秘訣～

介護予防が人生の目的ではない。介護予防は結果である。自分の人生に目的を持ち、日々の暮らしに達成感を持って過ごせれば、結果として要介護状態を改善・予防できる。自分らしく元気でいきいきと過ごすための7つの秘訣を事例とともにお伝えしました。

(2010年12月11日)

#### (参加者の声)

- ・ 良い話をきいて自分に役にたてたいと思いました。
- ・ テレビばかり見て過ごして居りましたがお話を聞き注意したいと思いました。
- ・ ユーモアもあり聞きやすい。
- ・ (講演を聞いて) 脳の健康教室へ行きたくなった。
- ・ 話題が身近で良かった。
- ・ 見附にも素晴らしい人がおられました事幸せに思います。見附の人達も良い事いっぱいやっている人達がおられる事願ってます。
- ・ 楽しい時間でした。ありがとうございました。
- ・ とてもよかったです。
- ・ 時々おくに言葉がでて、親近感が持て話がたのしく聴く事ができました。
- ・ とてもしたしみを感じわかり話ですばらしかったです。
- ・ 老いても健康ですごせる様に努力したいです。またこんな講演があります様に！
- ・ 具体的でわかりやすい話で大へん良かった。
- ・ 毎日新聞を見ますが声を出す事はしていません。今日のお話で声を出す事を新聞にかぎらず努力したいと思いました。
- ・ 大変良かった。今後又同じような講演をまっています。
- ・ 具体的でとても良かったです。引き続き同様な講演会を希望。
- ・ 運動教室をずーと続けて健康第一でがんばって、いきいきとすごしたい。それによって介護保険も使わずに済むようにしたいと思った。
- ・ 大変参考になりました。来て良かったです。
- ・ とても勉強になりました。ありがとう御座いました。
- ・ より良き未来をつくるのは私達1人1人である。楽しい、人生を送りきりたいと思います。