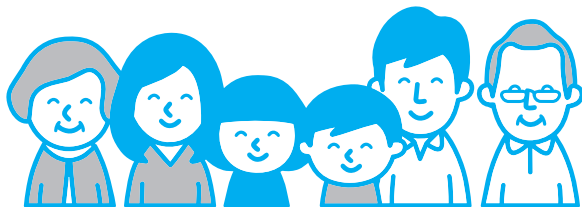


「いざ」じゃなくて「いま」
～にしのかの人生会議とは～

音楽 × 人生会議

ACP (アドバンス ケア プランニング) 講演会



2026 年

10月25日(日)

13:30 ~ 16:00

受付 13:00 ~

中央公民館 ノアホール

要申込

締切

10/19 (月)

耳が不自由な方にも講演を楽しんでいただけるよう、
要約筆記者が来島します。

プログラム

- | | |
|---------------|---|
| 13:30 | 開会 |
| 13:40 ~ 14:10 | 第1部 講演「大切な人とつむぐ、最期の時間」
講師：隠岐島前病院 医師 関島 梓 |
| 14:10 ~ 14:20 | 休憩 |
| 14:20 ~ 15:50 | 第2部 音楽×人生会議「はじめよう、人生会議」
講師：益田赤十字病院総合診療科部長 岡本 栄祐
ピアニスト：山根 ゆい |
| 15:50 ~ 16:00 | まとめ |
| 16:00 | 開会 |

演者・ファシリテーター



ファシリテーター

医師

白石 吉彦

隠岐島前病院
院長

徳島県出身。自治医科大学卒業後、1998年に島前診療所へ赴任し、2001年に隠岐島前病院院長に就任。現在は島根大学医学部附属病院で教育・研究にも携わり、本土と西ノ島を往復しながら、地域医療に尽力している。



講師

医師

関島 梓

隠岐島前病院

富山県出身。東京女子医科大学を卒業後、富山大学附属病院総合診療科に所属。2024年4月から隠岐島前病院に勤務し、地域医療に携わっている。



講師

医師

岡本 栄祐

益田赤十字病院
総合診療科部長

浜田市三隅町在住。島根大学医学部卒業。現在、益田赤十字病院総合診療科部長。モットーは「呼ばれてハッピー、喜んで！」。



演者

ピアニスト

山根 ゆい

益田市出身。都内の音楽大学卒業後、ハンガリーへ留学。リスト・フェレンツ音楽大学修士課程を修了し、国家演奏家資格を取得。2022年、国際ピアノコンクールで第1位を受賞。益田市を拠点にクラシック音楽の普及に努めている。

お申込み・お問い合わせ先

西ノ島町役場 健康福祉課 介護保険係 (地域包括支援センター)

- ▶ 電話・窓口 (平日 8:30 ~ 17:00)
- ▶ 二次元コード (24 時間お申込み可能)

☎ 08514 - 6 - 1182 申込二次元コード



プレゼント!



ご来場者 65 歳以上の方全員に、西ノ島町版
エンディングノート「MeLife (未来いふ) ノート」
を1人1冊プレゼント!



西ノ島町 健康づくり推進協議会だより

「西ノ島町健康づくり推進協議会だより」として協議会の活動や健康づくりに関する取り組みを紹介します。

第3回：有酸素運動のススメ！



有酸素運動って？

酸素を使いながら心肺機能を高める運動のことです。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがあります。

有酸素運動の効果

01 生活習慣病の予防



02 心臓や肺の働きが強くなり、 持久力が高まる



03 気分がリフレッシュし 良い睡眠にもつながる



04 筋肉量が維持され 転倒予防につながる



運動を始める時のポイント

01. 運動前にストレッチで体をほぐす

いきなり体を動かすとケガに繋がりがやすいです。**ストレッチ**で筋肉を柔らかくすることでケガの予防や効果的な運動が期待できます。

02. 無理のないペースから始める

最初は**1日20～30分程度のウォーキング**から始め、徐々に時間や強度を増やすと良い
◎強度の目安は、運動しながら会話ができる程度の「ややきつい」くらいがポイント！

03. 継続することが大切

少なくとも**週に3回**、できれば**毎日**続けることが望ましい。

04. 楽しみながら運動する

音楽を聞きながら歩く、景色を楽しむ、友達と一緒にいるなど、**楽しみながら習慣化**する工夫をしましょう。

健康づくり推進協議会主催！ 秋の健康ウォーキング2026

10月18日(日)にウォーキング大会を開催。コースは大山から別府往復約4.0km！詳しくは、広報9月号をご覧ください。

申込先：役場 健康福祉課
08514-6-0104
締切：10月7日(水)



▲お申込みは
こちらからできます



西ノ島チャンネル インストラクター木村崇男先生による スッキリ体操

毎日放送している「スッキリ体操」。1日15分、マイペースに無理なく始められ、ご家族、ご友人とも一緒に楽しめる体操です。



毎朝9:45～10:00
西ノ島チャンネルで放送中

町民プール・トレーニングルームで 水中歩行や機器を使って筋力アップ

プールでの水中歩行も有酸素運動の一つです。施設の2階には、トレーニング機器があります。室内での運動にぴったりです！

※利用料がかかります。
※運動靴の持参をおすすめします。



次回予告

11月号は母子(学校)保健部会から、歯に関する情報をお届けします。

