



あなたの健康気軽に相談

健康 ふくしフェア



今の健康状態を知ることから始めてみませんか？

簡単なチェックやご相談を通して、日々の健康づくりをサポートします。

血圧や生活習慣、日頃の体調のことなど、気になることを気軽にご相談いただけます。

予約不要・無料でご参加いただけますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

令和8年9月5日（土）

アソビーバナガノパーク

長野市上ヶ屋2471-79 ☎026-239-2522

10:00～13:00

講演会 11:00 ～ 11:45（45分間）

補聴器の相談も
できるらしいよ



芋井おやき工房
のおやき販売
があるって！



花工房福祉会
エコソファミリーの
パンの販売



無料送迎バスを運行します！
ご利用になりたい方は8/31まで
に住自協までお電話ください
（飯綱高原地区の方は申し訳ござ
いませんが各自またはお乗り合わ
せの上ご来場ください）

老老介護 講演会
（講師：小山 秀一）

包括支援センター
博愛の園

戸隠保健センター

長野県生まれ（現在77歳）
妻が脳出血で倒れ、139日間の
入院期間中、毎日ラブレターを
届けました。ラブレターの効果
によって介護度5の妻と今ふた
りで生活ができています。妻に
届けた手紙と私の葛藤の記録を
紹介します。（裏面に詳細）

転倒のリスクや予防の
ための環境・体力づく
りを提案します。
住宅環境整備について
の情報も併せて発信し
ます。

骨量・筋肉量測定できます。
骨密度低下、骨粗しょう症、
転倒リスクが気になる方。
お気軽にお越しください。
骨折・転倒予防について一緒
に考えましょう。

▼ 問い合わせ先

芋井地区住民自治協議会

長野市桜600 芋井支所仮庁舎内（旧芋井中学校）

電話：026-262-1583 F a X：026-262-1584

メール：spms88v9@chime.ocn.ne.jp



ふくしフェア

講演会

11:00~11:45
(45分間)

高齢化社会における 老老介護

-妻は脳出血で倒れ夫の私は急性肺炎で倒れた-

こやましゅういち

講師 小山秀一 氏



1949年 長野県生まれ

1972年 早稲田大学社会科学部を卒業後、信濃毎日新聞株式会社で13年間
広告分野に携わる。

1984年 マーケティングを中心とした広告会社・株式会社アスク（現社名：
ほっとパル株式会社）を設立し、代表取締役社長に就任。現在は会
長を務める。

2015年 一般社団法人サキベジ推進協議会を設立。代表理事に就任。また、
シニア世代の生きがいを支援する「365日大学」の校長としても
活動中。

2023年 妻が突然脳出血で倒れ、そこからの139日間、毎日手紙を書き続
ける。さまざまな工夫を凝らして困難を乗り越え、現在は妻との
「超老老介護」の日々を送る。

著書：「小山秀一終わりになき挑戦！」（信濃毎日新聞社）
「人生午後4時マイストーリー。」
「妻へのラブレター」
「脳出血で妻が倒れた。」（365日大学）