

～健康寿命をのばしましょう～

ヘルシー・エイジングフェスタ2009

キテ・ミテ・カワル! 大人の文化祭

日 時 ●2009年10月12日(月・祝) 10:00～17:00(入場16:00まで)

会 場 ●東京国際交流館 国際会議場(プラザ平成)

アクセス ●新交通ゆりかもめ 船の科学館下車 徒歩3分

参加費 ●前売券:一般3,000円(税込) ●学生:2,000円(税込)

●当 日:一般4,000円(税込) ●会員:2,000円(税込)

●4F教室にて●

骨密度を測りましょう! 無料検診

(裸足で参加ください。パンスト、靴下はお脱ぎいただきます。)

所要時間20分

1)まずはアンケートに記入いただき
→2)測定→3)アドバイス

4F教室にて
学びのプログラム

食育・健康講座

11:00
リビングフードの魅力! 酵素を活かす料理
いとうゆき

13:00
女と男の心のハッピーエイジング
荒木葉子

14:00
食生活を自分で管理するポイント
鈴木志保子

15:00
ハーブで元気になる! おうちでシンプル菜園
長田恵美子

生き方・暮らし講座

11:00 私の生き方・暮らし方
山縣睦子

12:00 五行歌で遊ぶ
麹町倶楽部
「五行歌」とは、歌人・草壁焔太氏が45年前に発案した、短歌でもなく、俳句でもない、新しい形式の詩歌です。

13:00 エンディングノートの使い方
竹内幸正(ライフカルチャーセンターセカンドライフ実行委員会)
いま、エンディングノートが静かなブームになっています。自分らしい老いを過ごすために想いと頭の整理をしてみませんか

14:00 物を片付けて、
心もすっきり・整理整頓術を学ぼう
小林美樹(整理収納アドバイザー)
気になりながらも・・・
億劫になってしまおうのが「お片づけ」です。
話題の整理整頓術を学んでみませんか。

15:00 人生手帳「私の羅針盤」づくり
召田能里子(ライフカルチャーセンターRA・SHI・KU・NET)
30年以上になった高齢期を楽しく納得できる時間を過ごせるための気づきが得られます

メインホール
3F 国際会議場

午前中

10:30～

開会式

10:35～11:10

特別講演:白澤先生「ずっと若く生きる食べ方」

11:15～11:50

基調講演:服部先生「食生活とヘルシー・エイジング」

昼

12:00～12:30

ファッションショー:いよよ華やく倶楽部

午後

12:40～12:55

ゲスト講演:ジェニー牛山

13:00～13:30

トークショー:山東昭子先生、大桃美代子、芳村真理

13:40～13:55

ゲスト講演:山口喜久二

14:00～14:30

ヘルシー・エイジング パーソン表彰式

14:40～15:20

コンサート:山口蘭子【ラテンで陽気にメンタルアップ】

15:30～15:50

ビューティーセミナー:鷹松香奈子
【立ちポーズでキメル!5才若返りの秘訣】

15:50～

閉会式

16:00

国際会議場 終了

主催・お問い合わせ

特定非営利活動法人

元気な120才を創る会

Tel 03-3556-1200

Fax 03-5226-3322

http://www.genki120.net

■後援: 内閣府、厚生労働省、農林水産省、社団法人長寿社会文化協会、財団法人都市農山漁村交流活性化機構、NPO法人生活・福祉環境づくり21、日本雑穀協会、NPO法人日本ネイリスト協会
■協賛: ㈱朝日エール、天野実業㈱、㈱新産業文化創出研究所、ジャパンローヤルゼリー㈱、㈱スヴェンソン、滝川㈱、一般社団法人フェニックス60の会、ベストアメニティ㈱、㈱ライフ・カルチャー・センター、ライフメイト㈱ 他
■協力: 学校法人服部学園、服部栄養専門学校、東日本料理学校協会、ハクビ和紙ちぎり絵学院、メイ・ウシヤマ学園、ハリウッド大学院大学、ハリウッドビューティー専門学校、いよよ華やく倶楽部、うえのはらハーブガーデン、南健生ソフィア、東京花マツト、日本リビングフード協会、B-Walk、美味と健康プロジェクト、NPO法人ふるさと往来クラブ、NPO法人メダカのがっこう、NPO法人MORIMORIネットワーク 他

ステージ出演者プロフィール



服部幸應(医学博士/健康大使
(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長)

1945年生まれ。現在は学校法人服部学園において、栄養士、調理師の育成にあたる。その傍らテレビ、ラジオへの出演、「食育」「健康と食」をテーマに講演活動を行っている。(社)全国調理師養成施設協会会長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員など各官庁等の食生活に関わる委員を歴任。当法人会代表理事。



山東昭子(参議院議員 副議長)

11歳で芸能界入り、テレビ、映画、雑誌に出演。74年参議院全国区に32歳の当時最年少で初当選。以後、6回当選。参議院で環境委員長、外務委員長を歴任。90年我が国6人目の女性大臣として科学技術庁長官に就任。以後、自民党食育調査会長、両院議員総会会長を歴任。現在、参議院副議長。当法人会理事。



大桃美代子(タレント)

デビューのニュース番組をはじめ、料理、クイズ、バラエティ、情報と幅広い分野で司会として活躍。雑誌アドバイザー、野菜ソムリエ、おさかなマイスター・アドバイザー、パンコーディネーターのほか、食育や農業に関心をもち、07年より、新潟県魚沼市にて古代米(黒米)作りに挑戦中。当法人会理事。



山口喜久二
(ジャパンローヤルゼリー(株)代表取締役会長)

1943年生まれ。23歳の時、父親の肝臓ガンを治したいという一心からローヤルゼリーと奇跡的に出会う。以来43年間ローヤルゼリー・ミツバチの研究を行い、独自の自然養蜂方式を開発・実践。高品質追求にこだわり、最高レベルの製品を作ることに関心をもち、(財)日本健康・栄養食品協会 副理事長。当法人会理事。



鷹松香奈子(ウォーキング インストラクター)

1982年モデルデビュー。パパラコクション、東京コレクションで活躍。2001年B-Walkユニット結成。ウォーキングインストラクターとして、雑誌ウォーキングページ監修、企業内研修、セミナー、ブライダルフェア、美に関連した商品開発など数多く手がける。スタイリング、パーソナルカラーのアドバイスも務める。



白澤卓二(医学博士
順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座 教授)

株式会社アンチエイジングサイエンス 取締役CSO。日本抗加齢医学会・日本基礎老化学会など理事。1990年千葉大学大学院医学研究科博士課程卒。2000年、ハルティス老年医学賞受賞。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生理学、アスリート遺伝子の研究。アンチエイジングクッキングで時代をリード。当法人会理事。



芳村真理(メディアパーソナリティ)

ファッションモデルとしてデビュー。その後、パーソナリティーとして「夜のヒットスタジオ」「料理天国」、ラジオでは「クロスアップにつぼん」(総理府提供)などの番組を務める。現在は、テレビ、ラジオ、雑誌で活躍する傍ら、自然への関心も深く、NPO法人MORIMORIネットワーク副代表理事を務める。当法人会理事。



ジェニー牛山(ハリウッドビューティ専門学校
校長、ハリウッド大学院大学教授)

美容家メイ牛山の長女として、長野県に生まれる。東洋英和女学院短期大学、ハリウッドビューティ専門学校を卒業後、美容家への道を進む。専門は、美容理論・美容健康食・美容文化史。世界美容家協会(ICD)会員。新聞や雑誌などへの執筆や、全国での講演など活躍中。当法人会理事。



いよよ華やく倶楽部
【手作りのファッションショー イキイキ輝いて!】

おしゃれが大好きな50～80代が軽快と登場。和服をドレスにリフォームするオリジナルの装いに注目。上海講演、横浜開港150周年イベントにも参加。「自分らしく輝いて!」「高齢になっても美しく元気に!」「寝たきりにならない!」というコンセプトが時代に反映し、NHK首都圏ニュースに出演など、メディアから脚光をあびている。



山口蘭子(タンゴ・ラテン歌手)

早稲田大学仏文科卒。NHKオーディション合格。国際放送FMなど番組に多数出演。「有馬徹とノーチェ・クバーナ」の専属歌手となる。また「明治大学マンドリン倶楽部」の客演として活躍。「マランド楽団」など世界の一流楽団と共演し、多数のCDをリリース。BBC放送からもインタビューを受ける。「愛のタンゴ」を今秋発売。

セミナー講師プロフィール



山縣睦子(森林経営者 NPO法人MORIMORI
ネットワーク代表理事)

夫の突然の死で、山縣有朋創設の栃木県矢板市にある400ヘクタールの森を引継ぎ、主婦から一転、森林経営者となる。84歳で東大大学院に入学。好奇心豊かに、しなやかに挑戦しながら自らを育み続けている



荒木葉子 先生
(東京医科歯科大学 特任教授)

慶應義塾大学医学部卒業後、内科・血液内科専攻。報知新聞社産業医、UCSF留学、NTT東日本東京健康管理センター所長を経て、荒木労働衛生コンサルタント事務所所長。日本女医会、NPOキャンサーリボン、NPO性差医療情報ネットワーク、NPO女性のための抗加齢医学研究会など多数の理事を担う。



いとうゆき(日本リビングフード協会代表)

ベジタリアン料理研究家。米国テンブル大学卒業。酵素栄養学に基づく健康食「リビングフード」を最も早く日本に持ち込み、「おうちドレッシング」「キャベツ酵素ダイエット」など著書でも活躍中。アドバイスを改善する料理方法としても注目を浴びている。(財)柏会理事、日本橋三越、読売日本TV文化センター講師を務める。



鈴木志保子 先生
(神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授)

管理栄養士・博士(医学)。全日本女子ソフトボール代表チームなどのトップアスリートからジュニアまで数のスポーツ現場で栄養サポートを行う。また、厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討会」ほか委員も務め、健康増進やメタボリックシンドロームの予防・改善、子どもの発育・発達についても研究や指導を行っている。



長田恵美子(うえのはらハーブガーデン 代表)

家族の看病にハーブを活用しはじめ、公務員から一転し農業に従事。「うえのはらの野菜」をブランド化。無農薬有機栽培生産者組合を設立。帝国ホテル、サバティエ二などの有名シェフが絶賛する上質のハーブやイタリアン野菜を生産。本物の安全・安心を追求する女性農業者。経営体としての新しい生産者リーダーを担う。

2009年ヘルシー・エイジング・パーソン

元気に社会で活躍している90才以上の方を表彰させていただきます。

上当イト 明治40年生まれ 102才

60才まで現役の美容師。その後故郷の徳之島でレコード店経営。83才から「ちぎり絵」教室に通い、ハクビちぎり絵学院「教授」の免許取得。現役最高齢のちぎり絵作家。

上條勝久 明治43年生まれ 100才

参議院議員を2期務め、建設大学校長、全国建設研修センター特別顧問などを歴任。地元宮崎県高鍋町名誉町民(丸川一級河川昇格、東九州自動車道の原案を決定付けるなど)、町民の安全な暮らしや交通網の発達に多大な功績をあげられた。

新居心み 明治42年生まれ 100才

裏千家流における最高齢の名誉師範。茶の湯を始めたのは20歳の時。以来、自分を律し、周囲に心遣いをする茶の湯の精神を活かし「和を尊ぶ」ことを大切にしながら6人の子を育て上げた。

長谷川静子 大正4年生まれ 94才

お子さんが聴覚に障害があると診断されたから、毎日欠かさず聾学校に通学。現在、ご子息は手話指導講師となられる。書道歴15年の毛筆のお手紙が皆に感激を与えている。

松枝春子 大正8年生まれ 90才

長谷川静子さんの妹さん。書道ほか民謡を親しまれ、姉妹一緒に全国の温泉地をめくり、お寺参りは年中行事。元気で明るい姉妹そろって90才という喜ばしい受賞。