

NO		こにし ただかつ
3	講師	小西 忠勝

経歴	三菱製紙株式会社入社、 同社労働組合本部執行委員長など務め、同社退職後、資格取得して兵庫県健康生きがいつくり協議会入会
資格	健康生きがいつくりアドバイザー サービスケアアテンダー 要約筆記奉仕員資格、色彩士カラーマスター
活動歴	下記（１）～（１０）テーマでの公演活動 日本早期認知症学会会員としての活動
講演テーマ 内容	<p>&lt;認知症&gt; 認知症にならないためにはどうすればよいのでしょうか。日常生活を見直すことで大半の方は発症を遅らせるまたは免れると考えられています。ことができます。</p> <p>（１） 認知症予防のための生活習慣づくり （２） 脳をハツラツ元気にする方法 （３） ボケずに元気に生きるコツ （４） 想いで語りによる脳活性化</p> <p>&lt;心と体の健康&gt; 自分の心のクセを知りそのクセを上手に生かしていくことが大切</p> <p>（５） 心と体を共に健康にするトリム健康法 （６） 心を元気にする色の話 （７） 転倒予防体操と体力づくり</p> <p>&lt;人間関係&gt; 社会生活を送る上で一番難しいのは人間関係、良い関係を作るコツは</p> <p>（８） あなたは人の話を聴けますか （９） 自分の強みを活かして地域に貢献 （１０） 生きがいつくりとボランティア活動</p>

