

—地域におけるこころの健康づくり—

# 高齢期のうつ予防事業としての 「ハッピープログラム」の取り組み

自治体導入事例・高齢者主体の活動推進



高齢期はうつ状態になりやすい時期と言われ、心の健康づくりへの関心も高まってきています。当財団では、高齢者のうつ予防を目的とした「ハッピープログラム」を開発し、複数の自治体と共にその効果検証を行ってきました。今回、心の健康づくりの取り組みに関心のある皆様に、高齢期のうつに対して改めて認識を深めていただくとともに、抑うつ、不眠、不安の改善や、幸福感の向上に寄与するハッピープログラムの導入事例や、終了後の自主グループ活動支援についてご紹介します。

## 日時・会場

2019年8月21日(水)

小金井市市民会館「萌え木ホール」A会議室

2019年9月4日(水)

きゅりあん(品川区立総合区民会館)5階 第2講習室

いずれも13:30～16:30(13:15受付開始)

※各回同じ内容です(地図は裏面ご参照)

参加費

無料

対象

福祉・保健・健康・介護関連業務に  
就かれている方

定員

各回25名程度(先着)

## プログラム

- ◆ 高齢期のこころの健康について  
—うつを中心に—  
桜美林大学大学院 老年学研究所  
桜美林大学 老年学総合研究所 医学博士 新野直明教授
- ◆ ちいさな心がけがうつを防ぐ  
—ハッピープログラムについて—  
(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 研究員 安順姫
- ◆ 自治体導入事例と  
自主グループ活動支援について  
—神奈川県横須賀市、東京都府中市の事例—
- ◆ ハッピープログラム体験  
・日々を幸せに過ごすための実践法  
・リラクゼーション法 など



これまで約1000人が  
ハッピープログラムに参加しています!

主催

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団  
〒160-0022  
東京都新宿区新宿 1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑3階  
<http://dia.or.jp> (財団HP)  
<http://happy.dia.or.jp> (ハッピープログラム関連HP)  
E-mail: happy@dia.or.jp

共催

桜美林大学 老年学総合研究所

後援

横須賀市

チラシ協力

宝塚大学東京メディア芸術学部

Dia Foundation  
ダイヤ財団

■FAX：本申込用紙をお使いください

■E-mail：以下①～⑦の必要事項を記載のうえ、happy@dia.or.jpまで送信ください

FAX 送信先：03-5919-1641

2019年 月 日

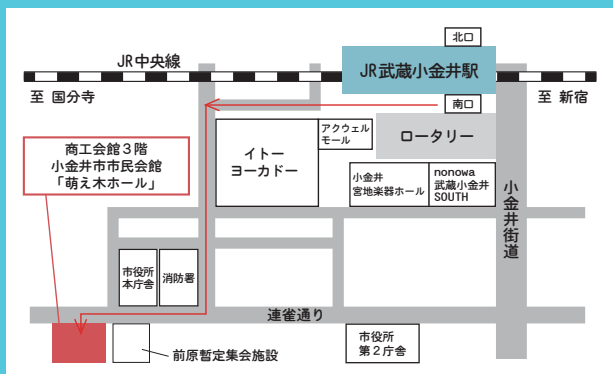
① 参加希望日 (いずれかに丸)	8月21日(水) . 9月4日(水) (小金井市市民会館) (品川区立総合区民会館)		
② 氏名 <small>ふりがな</small>			
③ 所属			
④ 職種			
⑤ 電話	⑥ FAX		
⑦ E-mail			

※上記の個人情報は、本講座の出欠管理にのみ使用し、他の目的では使用いたしません

- 定員に達し次第、締め切らせていただきます
- 申込人数によっては、開催を見送る場合がございますのでご了承ください
- 申込受付後、確認のご連絡をさせていただきます(メールもしくはFAX)
- お申込みから1週間を過ぎても連絡がない場合には、以下までご連絡ください

お問い合わせ：公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 研究部

ハッピープログラム担当 黒澤・安 E-mail:happy@dia.or.jp



8月21日(水) 小金井市市民会館「萌え木ホール」  
東京都小金井市前原町3-33-25 (小金井市商工会館3階)  
JR中央線 武蔵小金井駅 徒歩約7分



9月4日(水) きゅりあん(品川区立総合区民会館)  
東京都品川区東大井5-18-1  
JR京浜東北線・東急大井町線・りんかい線 大井町駅 徒歩約1分  
京浜急行線 鮫洲駅 徒歩約10分