

＜申込先＞ 申込期限：令和6年5月27日（月）16時まで  
（公社）東村山市スポーツ協会 事務局 田所 行き  
FAX番号：042-398-5543  
eメール ht-no1@beach.ocn.ne.jp

## 東京都シニアスポーツ振興事業 講演会

### 参 加 申 込 書

日 時：令和6年5月31日（金） 10：00～12：00

会 場：東村山市民スポーツセンター 大会議室 （9：30受付始）

\* 大人気の西村一弘先生 食べて勝つ！ シリーズ第6弾

◆ テーマ 「災害時の避難所・自宅での食事」

講 師 駒沢女子大学教授 西村一弘 先生

\* 裏面に講師紹介があります。

所 属 団 体 名

※電話は緊急時に連絡をさせていただくもので、事業終了時に適切に処分をいたします。

	年齢	※電話	お名前
1			
2			
3			

【申込】① この用紙をFAXで送信する。

② 上記の内容をメールで送信する。

## 講師紹介 西村一弘 先生

駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授

社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院 運営顧問

公益社団法人 東京都栄養士会 会長

公益社団法人 日本栄養士会常任理事 医療事業部企画運営副委員長

日本糖尿病学会 評議員

日テレベレーザ(女子サッカーチーム) 栄養管理アドバイザー

東村山市スポーツ科学委員会委 委員長

糖尿病の栄養療法における第一人者であり、栄養療法をさらに発展させるべく精力的に活動されておられます。介護施設や老人ホーム、リハビリ施設などを対象にした「高齢者の食と栄養」では専門家を対象としたセミナーの講師を務め、[フレイル](#)予防や栄養の摂れた食事の重要性を発信されておられます。さらにスポーツ選手の栄養管理アドバイザーとしてもご活躍です。

2011.3.11 最大震度7 東日本大震災以降、震度6以下の地震は32回発生しています。その内、2024.1.1 石川県能登地方大震災を含めると震度6以上は15回も発生しています。南海トラフや首都直下型地震の起こる確率は、30年以内に70%ともいわれています。

人間の特徴として、「私は大丈夫。」「この家は大丈夫。」「なんとかなるよ。」という思い込みがあります。今の科学では災害はいつ起こるか予測ができません。だからこそ、日頃の準備と知識がとても大事です。被災生活は長期に渡ることが多いです。

知識は命を守ります。

西村先生は、難しい内容を非常に分かりやすくご講演いただけるため、非常に人気の高い先生です。今回は、災害時の食事 についてご講演をいただきます。