



土岐市出身 声優  
真山亜子さん

3/13 (日) 開催

※詳細は2月号でお知らせします。

申・問 保健センター (☎2010)

### 健康講演会

## 泣き笑いストーマ物語・真山亜子の場合

～ハイパー紙芝居と朗読「でんでんむしのかなしみ」

作・新美南吉 絵・岡田潤～

真山亜子 | 語り・声優

土岐市駄知町出身。演劇活動を経て声優の道へ。アニメ「ちびまる子ちゃん」の「杉山くん」役や2代目「E.T.」など多数の声を担当。最近では東濃弁を話す役での出演も。児童文学作家 岡田潤とともに創作紙芝居「あっこりやまた一座」を立ち上げる。

自分のことをお話するのは、気恥ずかしいことですが、年を取ってくるといろいろ故障がでます。それでも気持ち元気があ！なんでも出来るように思います。話を聞いて元気になってもらえたらうれしいです。皆さんにお会いするのが楽しみにしています。

### 皆さんへメッセージ

「声優」になったか！ いろいろ病気をしますが、家族、友人、多くの方の助けで、何度も起き上がったことをお話させていただきます。

そして、私がどのようにして人気の職業「ストーマ」とさせていただきました。今回、少しでもストーマのことを知ってもらえたらと思います。

講演会の題名にある「ストーマ」というのは人工肛門のことです。私は小腸のストーマなので「イレオストミー」といいます。同じストーマでも、症状により人それぞれです。ですから講演会の題名は「真山亜子の場合」とさせていただきました。今回、少しでもストーマのことを知ってもらえたらと思います。

病氣のこと、声優のこと、多くの方に助けていただいたことをお話します

## 体が変わる！ 体の使い方講座

自粛生活やリモートワークで運動不足が気になる方、腰が痛くてなかなか運動できない方など、効果的な体の使い方を知って楽しく運動を始めましょう。

### 期日とテーマ

①2月7日(月) ▷効果的なウォーキング

②2月24日(木) ▷腰痛の予防

時間 午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 30～74歳の方 ※高血圧、心臓病、糖尿病などの治療を受けていない方、医師から運動の制限をされていない方

講師 ①中島健太氏 (健康運動指導士)

②池野尚美氏 (健康運動指導士)

定員 12人 (先着順)

参加費 無料

申込期限 各開催日の3日前

申・問 保健センター (☎2010)

## 笑顔で楽しく、心地よく ときげんき体操

コロナ禍で迎えた2回目の年越しとなりましたが、皆さん、どんなお正月を過ごしましたか？自粛生活でついつい食べ過ぎてしまった方、お休みで運動もお休みしてしまった方はいませんか。

笑顔で楽しく、心地よい生活のため、まずはどなたでもできる「ときげんき体操」で、新年のスタートをきりましょう！！

### DVDを無料配布しています

市役所

1階 総合受付・高齢介護課

2階 文化スポーツ課

3階 政策推進課

保健センター、各支所

問 保健センター (☎2010)

### 体操の動画

