

自分や大切な人とどう生きたいかを
一緒に考えてみませんか

第4回 鎌ヶ谷ビジョン

～最後まで元気に過ごす鎌ヶ谷市～



スペシャルゲスト
元競泳日本代表
岩崎恭子さん

入場
無料

2025 年 11 月 22 日(土)

開催時間 9:45~12:30

場所 鎌ヶ谷市きらりホール

開催者情報

主 催：コノハベース（在宅医療はもれびクリニック内）
後 援：鎌ヶ谷市・鎌ヶ谷市医師会・鎌ヶ谷市社会福祉協議会
医療法人社団豊寿会・社会福祉法人高嶺福祉会
問合せ：047-401-1986 konohabesu@gmail.com
担 当：上野拓実

参加申込みは
こちらから



🔍 鎌ヶ谷ビジョン



コノハベース
KONOHA BASE

「動く」 ということ

「元気に過ごす」とは

一般的に元気とは病気がないこととか、
体が自由に動くことなどがあると思います。
しかし、その方らしくその方が望む生き方をすることも
「元気に過ごす」ことになるのではないのでしょうか。

プログラム

- 9:30~9:45 開場受付
9:45~9:50 開会の挨拶
9:50~9:55 鎌ヶ谷市長挨拶
9:55~10:15 外国人技能実習生の想い
10:15~10:30 私の人生を生きる
10:30~11:00 はもれびクリニック細田亮院長基調講演
はもれびクリニックの細田院長より
「動く」ことの大切さを講演していただきます
11:00~12:00 スペシャルゲスト岩崎恭子さん特別講演
オリンピック競泳史上最年少金メダリスト
による当日限りの特別公演です
12:00~12:30 細田亮院長×岩崎恭子さん対談
12:30~12:35 閉会の挨拶



12:30~14:30各種体験ブース

暮らしの保健室・アロマハンドマッサージ・
ほねつぎ初富はりきゅう接骨院によるブースなど
様々な催しを計画中、ぜひこの機会に！

12:30~14:30コノハベスにて鎌ヶ谷高校料理研究部のカフェ

毎年大好評の鎌ヶ谷高校の生徒による
カフェです！地元の季節の食材を使った
美味しいランチメニュー！お楽しみに♪

※当日にきらりホールの受付で食券を受け
取っていただいた方が召し上がれます。1食500円です。



はもれびクリニック 細田亮院長



鎌ヶ谷高校料理研究部



<特別ゲスト紹介>

岩崎 恭子 Iwasaki kyoko

1988年 JOCジュニアオリンピック初出場
1990年 日本選手権初出場
1992年 バルセロナオリンピック出場
(平泳ぎ200m金メダル)
1996年 アトランタオリンピック出場

競技者として常に前を行く姉を追いかけて、競泳を始める。バルセロナ五輪選考会を兼ねた日本選手権残り1枠を姉と争うこととなり、周囲の予想に反して出場権を獲得した。世界ランクは14位、メダル候補にも挙がらない無名の選手だったが、本番で驚異的な成長をみせ、当時のオリンピック記録を塗り替えるタイムで競泳史上最年少金メダリストに輝く。名言として残るインタビューも相まって、一躍時の人となった。過剰な注目に苦悩し、不調が続いたが、奮起して2度目の五輪出場を果たした。引退後は児童の指導法を学ぶために米国へ留学。現在は水泳レッスンや『着衣泳を広めるプロジェクト』を発足し、講演会・イベント出演などを通して水泳の楽しさや水辺で楽しく安全に遊ぶ方法を伝える活動をしている。

生年月日：1978年07月21日

出身地：静岡県沼津市

【主な役職】

■日本オリンピック委員会（JOC）評議員

■日本水泳連盟 生涯スポーツ・
環境委員会委員長

