

村松真貴子とともに 心も体もすこやかに

村松真貴子がお送りする、笑いあり、ちょっぴり涙ありのトークショー。

ゲストは食生活ジャーナリストの佐藤達夫さんと、フリーアナウンサーの向坂真弓さんです。

癌になったら、認知症になったら、寝たきりになってしまったら、どうしよう!?! 元気に生きるためには、どんなことを心がけたらいいのか、3人で話し合います。そして、朗読で物語の世界に浸り、心の栄養にしてください。心も体もリフレッシュするトークショーです。

日時:2014年12月22日(月) 18時~20時半(17時半開場)

会場:国分寺市立いずみホール

(JR西国分寺駅前。電話042-323-1491)

入場料:1,000円(自由席)

チケットのご予約は下記にご連絡ください。

電話 048-473-9530 FAX 048-473-9590

またいずみホールでも販売しています。



担当:佐藤。お名前と人数をお知らせください。電話は10時~18時でお願いします。



向坂 真弓

母が突然倒れた時の、娘の心を細やかにつづった北村薫さんの「小正月」を朗読します。

(新潮文庫刊『1950年のバックス』所収)

愛知県豊橋市出身。早稲田大学教育学部卒。SBS静岡放送のアナウンサーを経てフリーランスに。NHKラジオ、J-WAVEなどのニュースキャスターを務める。NHKでは、24年間声の出演を続けた。現在は、BSフジのナレーションなどを担当。

佐藤 達夫

マスコミに氾濫しているアヤシゲな健康情報とはひと味違う「科学的な健康法」をご紹介します!

千葉県千葉市出身。北海道大学水産学部卒。月刊『栄養と料理』元編集長。現在は食生活ジャーナリストとして「健康のためにはどのような食生活を送ればいいのか」という情報を発信。女子栄養大学非常勤講師。『食べモノの道理』など著書多数。



村松真貴子

ばばさまと狐のおこんが、“孤独じゃないのは幸せなことだ”と教えてくれる「おこんじょうり」を朗読します。

東京都八王子市出身。NHK「イブニングネットワーク」「こんにちはいっと6けん」キャスター。「きょうの料理」も担当。現在は、全国各地で講演・朗読活動をする傍ら、NHK学園、NHK文化センターなどで話し方教室を主宰。全国公民館連合会理事。平成24年度「社会教育功労者表彰」受賞。著書:「テレビのなかのママが好き」「イキイキ話し方教室」