

健康を考える日

3月19日(土)10:00~16:00

会場 岐阜県図書館 岐阜市宇佐4-2-1

☆ 聞いて納得 健康セミナー

申込み不要 無料 定員80名

研修室

時間	講演テーマ	内容
10:30 ~ 12:00	意識が変われば腹囲も変わる ~運動の基本教えます~	ハードな運動をすれば痩せるのか？確かに痩せますが、長続きしないうへ体調を崩してしまいます。この機会に運動の基本的な考え方を学んでみませんか？肩こりや腰痛に効くストレッチの仕方などもご紹介します。 講師:株式会社 アクトス
13:00 ~ 14:00	知って得する歯周病教室 ~ お口の中からはじめよう 生活習慣病予防 ~	歯周病は、日常生活習慣が大きく関係していて、近年、糖尿病や高血圧との関係も注目されています。歯周病の発生要因、予防方法などを学んでみませんか？ 講師:岐阜市歯科医師会
14:30 ~ 16:00	「食べる」を学んでみませんか？ 食の基本教えます~	現代人は食生活の欧米化などにより、過剰にエネルギーを摂取しがちです。メディアなどでいろいろな情報発信がされますが、どうすればいいかわからないという方も多いと思います。「食べる」ことについて基本的な考え方を学んでみませんか？ 講師:協会けんぽ

☆ 健康医療情報コーナー 【常設】

1階閲覧室にコーナーを設置し、健康や医療に関する図書約4,500冊をまとめています。
コーナーには病名などから調べられる一覧表があります。
調べ方がわからない時は第2カウンターでお尋ねください。
第1カウンターまたは、貸出機で借りられます。

ぜひご利用ください



多目的ホール

☆ 体験できます

研修室

- 乳がんの「しこり」を触ってみましょう
乳がんの触診モデルを使ってセルフチェックの体験をしてみませんか。
乳がんの早期発見には2年に1回の乳がん検診に加え、日頃からのセルフチェックが大切です。
- 体脂肪モデルで、重さを実感してみましょう
1kgの脂肪、これが体についていると考えると...
体脂肪モデルを見て触れて実感してみませんか。

主催 岐阜県 全国健康保険協会 岐阜支部 岐阜県図書館
協力 岐阜市歯科医師会

どんな苦境にたたされても 彼女は必ず人生のリングに立つ！

中学時代

いじめがエスカレートし、
徐々に壊れはじめ、登校拒否。
家族や友人からも揶揄され、
完全に自己が崩壊。
洗剤を飲み自殺をはかるが、
一命をとりとめる



高校時代

メンタルヘルスの医師の言葉で、
生きる希望を得る。
いい先生に恵まれ、演劇と出会う。
自分を変えようと東京へと転校。
演劇部に入部。
境界性人格障害
心の病にも向き合えるようになる。



2005

日本映画学校入学
映画学校の実習作品で講師を
担当した本作品「がむしゃら」
の監督、高原秀和と出会う。



2011

舞台「レスラーガールズ」に出演。
愛川ゆず季との共演がきっかけ
となり、プロレスラーを目指して
スターダム入門。
バセドウ病がわかる。
2012.2 デビュー戦。



2013

頸椎椎間板ヘルニアの悪化により
長期欠場。

2014

甲状腺の悪化により入院。
復帰戦（12.6 新木場1st ring）

2015

後楽園大会で負傷。

この映画を見て、高原監督、安川さんと話してみませんか？

「こいつ、プロレスやって大丈夫か？」「今まであんな人いなかった」「焦ってる」「根性だけはある」「二重人格」「キライです」安川悪斗(あくど)に寄せられる仲間たちからの言葉。

カメラは、“悪の女優魂”のキャッチフレーズでリングに上がる彼女の秘められた素顔に迫っていく。自身の言葉で赤裸々に語られていく中学時代のいじめ、レイプ、自殺未遂。人生を諦めかけていた時、1人の医師からの言葉が彼女を救い、東京で出会った演劇、そして女子プロレスが彼女を再生へと導く。そして、悪役（ヒール）レスラーとして活躍を始め、ようやく自分の居場所を見つけた彼女だったが、相次ぐケガにみまわれ、思いもよらぬ病にも襲われる。傷つき、何度となく倒れても歩みを止めない、“がむしゃら”に生きている彼女の姿と言葉の一つ一つは、未来に希望を持たず閉塞感を感じる人々に感動と勇気を与えてくれるだろう。

13:00~15:00

15:00~15:30

がむしゃら上映

高原秀和監督、安川悪斗さん トークショー

定員300名

入場
無料

★お申込み方法

事前に申し込みいただいた方には、チケットを送付させていただきますので、お名前、ご住所、希望枚数(3枚まで)を記入いただき、

メール	岐阜県図書館ホームページから申し込みできます（チケットは送付しません）
手渡し	岐阜県図書館 閲覧室カウンターにお越しください。
Fax	件名に「3/19がむしゃら」と記載いただき、058-255-5166まで
郵送	お問い合わせ先の下記住所の全国健康保険協会岐阜支部「3/19がむしゃら」係まで



メール受付



がむしゃら予告編

※ なお、事前に申し込みがない場合も、当日 座席に余裕があれば鑑賞いただけます。お預かりした個人情報につきましては、上映会に関わる以外には使用しません

会場

岐阜県図書館 多目的ホール
岐阜県岐阜市宇佐4-2-1

駐車場は岐阜県美術館と共用で地下210台、その他172台 計382台ご利用いただけます。周辺の商業施設等、指定以外の駐車場は絶対に使用しないで下さい

お問い合わせ

全国健康保険協会 岐阜支部

岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル Tel:058-255-5155 FAX:255-5166