

佐賀県保険医協会 市民公開講演会

闘わないからうまくいく

～腎臓病歴32年。ちょうどよい距離感で暮らす知恵～



講師 宮成 なみ氏



【楽しい食卓 株式会社代表取締役】

1976 年福岡県生まれ。腎臓病歴32年。現代の医学では治せない難病を持って生まれる。10代で発症、人工透析を宣告される。病院の売店で買った大学ノートに不安や願い、暮らしの工夫を書き綴った。これが「夢ノート」となり、創意工夫しながら前向きに生きる力の源に。“がんばらない”知恵と工夫で制限のある日常を整え、社会復帰を果たす。透析導入は29歳。夢ノートに書いていた「料理研究家になる」という夢を叶え、テレビ出演20年、家庭で再現できる時短・節約・簡単レシピを発信してきた。現在は楽しい食卓株式会社代表として、食品企業の商品設計・提案支援を行いながら、病気と共に生きる人へ「がんばらなくても続けられる暮らし」のヒントを伝えている。

講師からこうい

＼闘わないから、うまくいく。／

病気と無理に闘わなくても、自分にちょうどいい距離感で向き合えば、心も体も少しずつ軽くなる——。32年の腎臓病との付き合いの中で見つけた「減塩の工夫」や「暮らしの知恵」、そして“自分を責めない生き方”をお話しします。これからの毎日を、もっとラクに、自分らしく過ごしたい方へ。そっと背中を押せたらうれしいです。

日時

9月27日(土) 15:00~16:30

【参加費無料】

場所

ほほえみ館・視聴覚室+Zoom

佐賀市兵庫北3丁目8-36 Tel.0952-30-0100

主催 佐賀県保険医協会 TEL(0952)29-1933 E-mail: hoken-i@star.saganet.ne.jp

会場ご参加の場合

FAX、E-mail でお申し込みください。

※予約制。定員になり次第締め切ります。

FAX (0952) 23-5218

E-mail: hoken-i@star.saganet.ne.jp

ご氏名

ご参加人数

ご住所

TEL () -

どなたでも無料で参加できます

Webご参加の場合

下のどちらかで
参加登録してく
ださい。


<https://x.gd/20250927shimin>

佐賀県保険医協会のホームページ
からもお申込みいただけます。