



# 島が教えてくれた「本当の休み方」 — 健幸づくり 30 年の処方箋 —

【日時】令和8年5月22日(金)18:00-19:30

【会場】沖縄県立看護大学 4階・大講義室



講師：城所 望

医師 Dr. リト

南の島の健康アドバイザー

県立看護大学 非常勤講師、ほか

第7回全国出版オーディション優勝

(講師プロフィール)

1960年、静岡県富士市生まれ。浜松医科大学卒業後、沖縄の風土に魅せられ移住。沖縄県立中部病院にて医師としての歩みを始め、米国での研鑽を経て石垣島・八重山病院や周辺離島の地域医療に従事。

ドラマ「Dr.コトー診療所」の舞台となった与那国島では島唯一の医師として住民の命を支え、医療の原点を築いた。30年以上にわたる離島医療の経験から健幸の秘訣を見出し、「沖縄式リトリート」として提唱。現在フリーランス医師として外来診療・4,000名超の健康管理・年50回以上の講演を実施。



## 5つの処方箋

- ① 「自然の力」を取り戻そう
- ② 「祈りの力」で優しくなろう
- ③ 「笑いの力」で明るくなろう
- ④ 「対話の力」で癒やされよう
- ⑤ 「つながりの力」で豊かになろう

【お申込み先】 右の QR コード ⇒ またはお電話でお申込みください！

【Zoom 参加の場合】 ミーティング ID: 913 9413 0648 パスコード: 769748

\* ご協力をお願い: 駐車場が限られているため、

公共交通機関または近隣の有料駐車場をご利用ください。

【お申込み先】



【お問合せ先】 沖縄島嶼保健看護協働センター(山口・佐久川) 電話: 098-833-8800