

令和4年度 板橋グリーンカレッジ大学院

健康福祉コース 年間予定表

1 テーマ:

「季節感と健康と福祉」

健康とは心身の健やかなこと、福祉とは本来よりよく生きることを言います。季節感が薄れつつあるこの頃、旧暦や二十四節季七十二候を毎日の暮らしに取込み、心身健やかに過ごしてみませんか？風物詩や落語・歌舞伎の季節感のある名場面などを毎日の暮らしに取込み、よりよく生きることを楽しんでみませんか？

例えば、土用の丑の日。鰻が売れますが、鰻に脂がのっているのは夏より寒。なのになぜ夏？ただ夏バテに良いとは万葉集にもある。落語家や料理人と深い交流のある講師が、由来などを交えて、皆さんと一緒に季節を探します。

2 日時:

原則として、各回 火曜日 10時00分 から 11時30分 まで

※最終回 10時00分 から 12時00分 まで

3 場所:

グリーンカレッジホール(志村3-32-6)3階 教室2 ほか

4 講師:

産業能率大学総合研究所兼任講師・社会保険労務士 奥村 禮司

5 日程・内容

① 5月10日	オリエンテーション	オリエンテーション 全体の説明／受講者全員の自己紹介／私の若いときは・・・ など
② 5月17日	講義①	季節感と健康と福祉 季節感が健康と福祉に与える影響／季節と大脳の働き／旧暦の暮らし
③ 5月24日	講義②	季節を楽しむ 五感で感じる季節／季節の演出／落語や歌舞伎の名場面 など
④ 6月7日	講義③	風物詩を楽しむ 土用の丑の日の鰻／酉の市の楽しみ方 など
⑤ 6月28日	講義④	二十四節季七十二候をテーマとしたグループ決め 二十四節季七十二候について／時間に追われるようになった歴史 など
⑥ 7月5日	グループ学習①	グループごとのテーマの決定・役割分担など話し合い、次回への宿題整理
⑦ 9月6日	グループ学習②	調べた内容の持ち寄り、情報共有、次回への宿題整理
⑧ 9月27日	グループ学習③	調べた内容の持ち寄り、情報共有、次回への宿題整理
⑨ 11月8日	グループ学習④	調べた内容の持ち寄り、情報共有、意見交換
⑩ 12月6日	グループ学習⑤	卒業研究発表会の発表内容に関する意見交換
⑪ 12月20日	グループ学習⑥	卒業研究発表会の発表内容の決定 卒業研究発表会のレジュメ提出
⑫ 1月17日	グループ学習⑦	卒業研究発表会の練習 卒業研究発表会のリハーサル
⑬ 1月24日	卒業研究発表会	「卒業研究発表会」 グループごとの成果発表と講師による講評・卒業レポート提出

※受講理解度他やむを得ない事情等により、予定表の日程・内容の一部を変更することがあります。