

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 教養課程（後期）講義概要

ねらい:1年目の教養課程では、仲間づくりや地域活動、生涯学習を促進する多様なテーマについて学びます。

日程:原則として、各回水曜日 ※年間18回(前期:8回、後期10回)

【午前コース】10時から11時30分まで 【午後コース】14時から15時30分まで

会場:グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1 ほか

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第9回) 9月6日</p> <p>日本女子大学 家政学部住居学科 助教・一級建築士</p> <p>うえだ みずよ 植田 瑞昌</p>	<p>住み慣れたまち「いたばし」に暮らし続けるために</p> <p>あなたの住まいは、年を重ねても介護が必要になっても暮らしやすいと思いますか？加齢に伴い、身体機能が低下するとこれまで住んでいた住宅やまちが住みづらく感じることがあります。この要因のひとつに、古くからある日本の木造住宅の構造や気候・文化などがあげられます。この講義では「建築」や「まち」をテーマとして、その歴史的な変遷をたどりながら、ご自身もご家族も暮らしやすくなるためのちょっとした工夫や考え方をご紹介します。誰もが住み慣れた地域に心地よく暮らし続けるためにできることを、一緒に考えましょう。</p>	<p>ご自身やご家族にとって暮らしやすい「住まい」や「地域」にするための手法を理解することができます。</p>
<p>(第10回) 10月11日</p> <p>特定非営利活動法人 金融と証券を学習する会</p> <p>まじま ゆか 馬島 由香</p>	<p>キャッシュレス決済のしくみと利用のしかた</p> <p>コロナ禍を契機に、電子マネーやクレジットカードでの支払いは、身近な決済手段となっています。これらはどのようなしくみとなっていて、またどのようなメリットや注意点があるのでしょうか。ここでは具体的な事例を挙げてご説明するとともに、変化に適応し充実した社会生活を送るための学びの機会とします。</p>	<p>安全で賢いキャッシュレス決済のための知識を身に付け、社会の大きな流れをとらえる視点を養います。</p>
<p>(第11回) 11月15日</p> <p>東京家政大学 女性未来研究所 副所長</p> <p>ひらの じゅんこ 平野 順子</p>	<p>ジェンダーって何？～家庭・職場・地域でのモヤモヤの正体～</p> <p>周りの人の性別に関する言動で、モヤモヤすることはありませんか？ また、自分の考え方や行動で、本当はそうは思わないけど、周りの人の顔色を見てそれに合わせてしまうことはありませんか？ 違うと思っても、自分が我慢するのが当たり前だと思いませんか？ そのモヤモヤに、ジェンダーの視点で考えてみましょう。</p>	<p>①ジェンダー/男女平等についての知識を得ます。 ②自分自身のモヤモヤした思いを言葉にする力を身に着けます。</p>
<p>(第12回) 11月22日</p> <p>イムス板橋 リハビリテーション病院 院長</p> <p>しぶや まさなお 渋谷 正直</p> <p>リハビリテーション科</p> <p>まにわ ひろき 真庭 弘樹</p>	<p>ロコモティブ症候群の理解と年齢にあった自主トレーニングの実際</p> <p>高齢でも、病気になっても、介護を必要としない生活が出来、過ごせることが一番大切です。すなわち健康寿命を伸ばすためにどうするかです。高齢で元気に暮らすためには、骨、関節、筋肉が大事です。運動器全般の講義をおさらいし、理学療法士に年をとっても出来る、有益な自主トレーニングを教授します。</p>	<p>骨、筋肉、関節の生理学をおさらいし、ロコモティブ症候群を学び、高齢者の健康維持を理学療法士から、実際の、自分で出来るトレーニングを伝授してもらいます。</p>

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第13回) 11月29日</p> <p>花王グループ カスタマーマーケティング(株) 社会コミュニケーション部門 首都圏地区講師</p> <p>えがしら なおみ せき 江頭 直美 / 関 みどり</p>	<p>プラスチックごみ削減講座</p> <p>よりすこやかな地球のために、一人ひとりいま何ができるかを考える講座です。花王の包装容器に関する取組み事例や業界をあげて取り組んでいるリサイクリエーション活動をご紹介しますながら、プラスチック削減について考えます。</p>	<p>ごみを減らすために / 地球環境を守る為に、今自分で何をすべきかを学べ、行動指標を見出す事が出来ます。</p>
<p>(第14回) 12月13日</p> <p>アールキューブ株式会社 あんしんネット事業部長</p> <p>いしみ よしのり 石見 良教</p>	<p>終活・シニア世代のココロとモノの整理術</p> <p>シニア世代の方が、地域の中でより良い人生を過ごせるように、自分自身の「終活」を考えていただき、その実践としての身辺整理(生前整理)のについて、整理のプロがアドバイスします。心と物の整理術となります。</p>	<p>講座を通じて、今すぐに始める物の整理のやり方を理解して、日常生活で実践してもらいます。</p>
<p>(第15回) 12月20日</p> <p>東京家政大学 人文学部教育福祉学科 教授</p> <p>まつおか ようこ 松岡 洋子</p>	<p>グローバルな視点で考える、板橋での「住み続け」</p> <p>日本の介護保険「地域包括ケア」は地域での「住み続け」を目指していますが、最近は「地域での助け合い」を唱えています。ヨーロッパの「高福祉国」でも、「できない」ことに対してサービスを提供していると制度は破綻するとの予測から、その人の well-being(幸せ)に焦点をあてて、ボランティア活動などで解決していく手法へと大きくパラダイムシフトしています。ヨーロッパ諸国の最新動向から、私たち板橋区での「住み続け」について考えてみませんか。</p>	<p>施設ではなく、自宅・地域で住み続ける事の意義について理解し、そのためには住民同士の日ごろの助け合いが重要であることについての気づきが得られます。</p>
<p>(第16回) 1月24日</p> <p>文京学院大学 生涯学習センター講師</p> <p>ごじょう よしかず 五條 吉和</p>	<p>名画を通じて学ぶ西洋文化</p> <p>現代文明は、多大な西洋文化・文明の恩恵を享受して発展し現代の社会が形成されています。その西洋文化の淵源である、ギリシア神話・聖書の世界・ローマ帝国からルネサンス・宗教改革などの西欧の骨格に当たる主要事項を名画提示し、解説する面白い講座です。90分で学ぶ西洋史は、画像提示の解説であるからこそ容易に理解度が深まります。 難し事を易しく、やさしいことを深く学び、目から鱗が落ちることを目指します。</p>	<p>絵画鑑賞で学び、楽しみながらの美術鑑賞が教養涵養の最短の道であることを伝授致します。名画に秘められたメッセージを紐解き、美術展に駆けつけたくなるように誘導いたします。</p>

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第17回) 2月7日</p> <p>教育委員会事務局 生涯学習課文化財係 職員</p>	<p>※講義内容について、詳細は後ほどお知らせいたします。</p>	
<p>(第18回) 2月14日</p> <p>淑徳大学 人文学部歴史学科 教授</p> <p>もりた きくお 森田 喜久男</p>	<p>ヤマタノヲロチ退治神話の謎を解く</p> <p>ヤマタノヲロチ退治神話をご存知ですか。次から次へと娘をヲロチに差し出し、最後の娘クシナダヒメまで生け贄に捧げなくてはならない絶望の老夫婦、そこへ高天原から降ってきたスサノヲがヲロチを退治し、クシナダヒメと結ばれるという神話ですよね。では、この神話が成立する前提としてどのような歴史的背景があったのでしょうか？また、ヲロチ退治の舞台である古代出雲とヤマトとの関係は？講座ではこれらの点に迫ります。</p>	<p>この講座を受講されたあなたは、きっと、『古事記』や『日本書紀』の原文を読みたくなるでしょう。そして、出雲へ旅をされることを願っています。</p>

【後期受講に当たっての注意事項】

- 1 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
 - 2 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
 - 3 講義でテキストを用いる際などは、受講料以外の実費をご負担いただく場合があります。
 - 4 住所等が変更になる場合は、必ず下記までご連絡ください。
- (板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)