

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（後期）講義概要

【健康福祉コース】

ねらい:健康寿命を延ばし、心身ともにいきいきと過ごすための秘訣を学ぶ。

令和5年度後期は「生活に役立つ知識」をテーマに、実学や福祉制度について学び、より快適な生活づくりをめざす。

日程:原則として、各回火曜日 14:00 から 15:30 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

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第9～10回) 9月26日 10月3日</p> <p>東京都行政書士会 板橋支部 副支部長 行政書士</p> <p>さいとう しろう 齊藤 志郎</p>	<p>いざという時の備え！ 相続・遺言講座</p> <p>相続は、誰もが人生の中で必ず数回は直面する事柄です。いざという時に困らないよう、相続の全体像や手続(戸籍の収集や遺産の分割など)の流れを一緒に検討しましょう。また、終活の一つと言われている遺言書は、家族や大切な方々に思いを伝える最後のメッセージです。遺言の方式や内容を学び自分に合った遺言書を考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">●9月26日:相続手続きの流れと基礎知識●10月3日:遺言書の方式、書ける内容、書き方(作成方法)	<p>相続や遺言の制度を学ぶことによって、ご自身の事や家族の事を改めて考え、いざという時に備えることができます。</p>
<p>(第11～12回) 11月21日 11月28日</p> <p>明治安田生命保険 相互会社 チーフ・コンシェルジュ</p> <p>はなおか みちよ 花岡 道代 /</p> <p>はやし まゆこ 林 真悠子</p>	<p>人生 100 年時代！くらしに役立つ健康と睡眠の知恵袋</p> <p>睡眠についての正しい知識を「知る」、良い睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身によってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。また講義後にはご自身の健康チェックの1つとして血管年齢を測定いただくことができます。</p> <ul style="list-style-type: none">●11月21日:最適な睡眠を考える／血管年齢測定●11月28日:最適な睡眠を考える／血管年齢測定	<p>睡眠についての正しい知識やご自身の睡眠タイプなどを知っていただくことができます</p>

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第13～15回) 12月5日 12月12日 12月19日</p> <p>産業能率大学 総合研究所兼任講師・ 社会保険労務士</p> <p>おくむら れいじ 奥村 禮司</p>	<p>どうなっているの私の遺族年金・医療保険・介護保険！？</p> <p>遺族年金って、どれくらいもらえるの？医療費って、かかる病院によって値段が違うの？介護保険って、訪問調査のときの対応により介護区分が変わるの？社会保障の三本柱、年金・医療・介護保険制度の仕組みを、サザエさん一家を例に裏話を交えながらお話します。</p> <p>●12月5日：どれくらいもらえるの？私の遺族年金 ●12月12日：どうなっているの私の医療保険！？ ●12月19日：どうすればいいの？私の介護保険</p>	<p>手続きや対応を間違えると損をしてしまうことに気が付きます。そして、サザエさん一家のことを誰かに話したくなります(笑)</p>
<p>(第16～18回) 1月9日 1月16日 1月23日</p> <p>跡見学園女子大学 観光コミュニティ学部 観光デザイン学科 講師</p> <p>おぜき たかこ 小関 孝子</p>	<p>生活史の視点で捉えなおす、わたしたちの暮らし</p> <p>暮らしにおける価値観の変化をつかむには、約100年を時系列でながめることが有効です。生活史の視点で、近代日本の生活様式が大きく変化してきたことを捉えましょう。3回の講義ではそれぞれ別のテーマを設定しますが、戦前から現在を通史で考えるという点は共通しています。</p> <p>●1月9日：関東大震災と現在の暮らしの関係を探りましょう。 ●1月16日：昔のタブーは今の常識？結婚観の変化を読みときましょう。 ●1月23日：家事の変化から、シンプルライフの歴史をひも解いてみましょう。</p>	<p>生活を通史で考えることで、自分の日常を客観的に捉えることができ、これからの社会を柔軟に考えることができます。</p>

【注意事項】

- 1 入学2年目の方は、講座の受講のほか、卒業レポートを提出していただく必要があります。
卒業レポートの提出期間は、11月1日(水)～12月5日(火)です。詳細は、「卒業レポート」提出のお願いをご覧ください。
- 2 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。
- 3 長期欠席の後に出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(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)