

2016(平成 28) 年度周望学舎シニアカレッジ講義概要

7月22日(金)

10:45 ～ 12:15	政治家、桂太郎の半生について (学長 工藤二郎) 桂太郎は、明治期の軍人で政治家です。昨年お話ししたクリスチャンの美山貫一の友人で、この二人の関係を織り込みながら桂の半生を追ってみます。(講義の前に、少し時間をいただいて西南女学院の紹介をいたします。)
---------------------	--

7月29日(金)

9:00 ～ 10:30	アラサー女子の観光 (観光文化学科 准教授 友原嘉彦) 女子旅がブームになる中、連休に海外を一人旅するアラサー女子を目にするこ とも多くなりました。彼女達はどのような人達で、普段どんな環境で過ごし、何 のために海外を一人旅しているのでしょうか。社会的な背景も踏まえて考えます。
10:45 ～ 12:15	食品の機能性成分と生活習慣病 (栄養学科 准教授 坂巻路可) 食品は栄養を供給するだけでなく、生体調節機能を有する成分(機能性成分) を数多く含んでいます。そのため栄養成分や機能性成分について、正しく理解し 食品を選択することが重要です。本講義では、食品の機能性成分と生活習慣病と の関連について解説します。

※8月5日（金）はAとBの2クラスに分かれ、クラスごとに受講することとなります。

8月5日（金）

9:00 ～ 10:30	世代を超えたコミュニケーション (福祉学科 講師 文屋典子) 現役大学生と受講生の皆さんの交流の時間です。コミュニケーションを通して、笑ったり考えたりしながら、心と脳を活性化につなげたいと思います。
10:45 ～ 12:15	からだを使って“生き生き長寿” (福祉学科 教授 稲木光晴・栄養学科 教授 八木康夫) からだを積極的に動かすことは、生活習慣病の発症・重症化や介護を予防する上でとても大切なことです。本講では、受講生同士や学生との交流を図りながら、楽しくからだを使って“生き生き長寿”をめざします。

8月19日（金）

9:00 ～ 10:30	地域での支え合い (福祉学科 教授 岡田和敏) 少子化、高齢化など、時の変化を負のイメージとして語られることが多くなりました。その結果、人と人との関係性も希薄となり社会問題化しています。嘆いてばかりでなく、これからの地域での支え合いについて考えてみます。
10:45 ～ 12:15	食べやすく飲み込みやすいソフト食 (栄養学科 講師 山田志麻) 「最近、食事の時に食べ物がのどに引っかかるようになった」、「水やお茶などの液体を飲むときにむせるようになった」等といった経験はありませんか？人は加齢とともに筋力が低下しますが、それは身体だけでなく、口やのどの周りの筋肉も衰えていきます。今回は簡単な嚥下体操と食べやすく、飲み込みやすい、ソフト食のポイントをご紹介します。

8月26日（金）

9:00 ～ 10:30	これからの地域医療 (看護学科 教授 飯野英親) 日本は世界に例のないスピードで高齢化が進みます。その時代を見越して、今、地域の医療は大きく変わろうとしています。ひと昔前でしたら、病院に入院し、同じ病院でリハビリを済ませて自宅に退院することは当たり前でした。しかし、今時の医療は、転院を経由した後での自宅での療養を考えます。つまり、病気の治療を完成するには、単独の病院だけではなく、地域の複数の病院を経由することが前提になっています。本講義では、地域単位で進められる今後の医療について考えます。
10:45 ～ 12:15	リラックス☆心と身体のメディテーション (保育科 講師 東彩子・保育科 講師 植村和彦) ピアノの生演奏にあわせて、ピラティスの技術に基づく、エクササイズとストレッチを行います。心地よいクラシック音楽の音色に、心と身体とをゆだねることによって、心身のストレスや疲労を和らげ、心と身体のバランスを整えます。

9月2日（金）

9:00 ～ 10:30	秘められた力～胎児の行動科学～&癒しの時間 (助産別科 講師 竹内玉緒) 母親の胎内で十月十日成長する胎児。生まれる直前の胎児は、味覚・聴覚・嗅覚・触覚を持ち、学習能力も備えています。最近では、胎内記憶の研究も進んでいます。胎児の秘められた力について学びましょう。
10:45 ～ 12:15	使いきりお料理～食品ロスをなくしましょう～ (栄養学科 講師 青木るみ子) 日本では、年間2,801万トンの食品廃棄等が出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は642万トンになります。また、家庭における一人あたりの食品ロスは、1年間で24.6kgと試算されています。これはお茶碗164杯分(!)のご飯に相当します。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、家庭レベルで食品ロスを減らすことが必要です。本講義では、大型の野菜丸ごと1個や魚を無駄なく使い切る工夫を調理実習を通して紹介します。

9月9日（金）

9:00 ～ 10:30	知って得する！糖尿病のアレコレ （看護学科 講師 松下智美） 生活習慣病の代表的疾患とも言える糖尿病ですが、治療のためには生活習慣の改善が必要です。理想的な健康食とも言われる糖尿病の治療のための食事からヒントを得て、より健康的に過ごすための知っ得ポイントについて伝授します。
10:45 ～ 12:15	英詩の世界へようこそ （英語学科 講師 馬本鈴子） 英米文学の中から、主要な詩人たちとその作品（詩歌）をテーマに講義し、また実際に講読、鑑賞をします。その中で、詩の技法や鑑賞法を紹介したり、音やリズムに親しむために欧米のポップソングを視聴したりもしていきます。

9月16日（金）

9:00 ～ 12:15	社会見学 （福祉学科 教授 今村浩司） わが国に、まだ下水道が整備されていない時代に、国民の健康で文化的な生活の実現を願い、水洗便器をはじめとする衛生陶器の製造に着手したTOTO。その後、日本の近代化とともに、水まわりの技術や製品・サービスは目覚ましい進歩を遂げ、私たちの暮らしは、豊かで快適なものへと変わっていきました。今回の社会見学では、TOTO創立100周年記念事業の一環として開設された「TOTOミュージアム」を訪問し、水まわりの文化や歴史を学び、理解を深めたいと思います。 （TOTOミュージアム ウェブサイトより一部抜粋）
--------------------	--

9月23日（金）

9:00 ～ 10:30	My Life in Japan （英語学科 教授 L.D. ウールブライト） 日本語が全く話せないまま来日してから、苦楽を体験しながら、今もなお言葉で苦勞することはあるものの、早くも36年の歳月が経過しました。本日は次の2点、すなわち(1)日本でアメリカ人として生きてきた私の人生、(2)日本が大好きな理由、について話をします。講義を楽しんでいただけたら幸いです。もちろん、ご質問があればお答えいたします。
10:45 ～ 12:15	みんなで歌いましょう～心も弾ませ～ （保育科 教授 末成妙子） 懐かしい音楽の授業で習った歌を、笑顔とおしゃべりと一緒に曲の背景、作曲家の想いを勉強しながら歌います。簡単なハーモニーも体験しながら、体をいっぱい使って歌います。心を弾ませ声を出す心地よさを体感しましょう。

9月30日（金）

9:00 ～ 10:30	心理学を学ぶ～アドラー心理学と森田療法～ （生活創造学科 教授 中島俊介） 私と森田療法との出会いは、「自分のセラピーの核となる理論」を模索していた32歳の頃である。日本人初の東洋的人間観に立つ心理学は学べば学ぶほど面白い。一方アドラーは西洋の文化から出てきた心理理論。ユニークで未来志向的である。西と東が融合する21世紀。その面白さをぜひ皆様に伝えたい。
10:45 ～ 12:15	地域で認知症をささえる～最近の動向について～ （福祉学科 准教授 今村浩司） 「認知症」誰もがかかり得る病気のひとつです。その認知症を取り巻く社会的環境の最新の情報等を提供していきながら、皆さん方が生活している地域でどう支えていくか、そのためには何が必要か、等々を、今までの視点とはちょっと違った視点から考えていきたいと思います。