

平成27年度穴生学舎シニアサマーカレッジ 受講生募集



増大かつ多様化しますます高度化する学習ニーズに応えるため、校外授業として大学のキャンパスを活用した「シニアサマーカレッジ」を開講します。「おもしろ社会学」～学びの中から見つけよう、心豊かに過ごすには～をテーマに、ますます元気で、活動的な生活を送るための役立つ情報を、専門分野ごとに大学の教授陣がわかりやすく講義いたします。

暑い夏を「シニアサマーカレッジ」で乗り切りましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

- 1 研修会場** 九州共立大学 自由ヶ丘会館 3階研修室
八幡西区自由ヶ丘1番8号
- 2 研修期間** 平成27年7月17日（金）から
9月25日（金）までの概ね毎週金曜日（8月14日は除く）
計 10回
※ 研修時間 10:00～15:00（休憩時間を含む）
※ 研修会場への案内図は裏面参照のこと
- 3 受講料** 5,000円
※ ただし、研修で使用する教材費やバス研修費などの
実費は別途自己負担です。
- 4 定員** 60名
- 5 応募資格** 北九州市内に在住若しくは勤務し、満60歳以上の方で上記研修期間に通学できる人。
- 6 募集期間及び
応募方法** 平成27年7月1日（水）～7月8日（水）（当日消印有効）
はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号をご記入のうえ
下記までお申送ください。

【はがきの記入例】

はがき表側	はがき裏側
<div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-right: 10px;"></div><div><p>806-0058</p><p>穴生学舎 シニアカレッジ行</p><p>八幡西区鉄竜一・五・一</p></div></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div>電話 番号</div><div>住所</div><div>郵便 番号</div><div>年齢</div><div>氏名 <small>ふりがな</small></div></div>

※この個人情報はシニアサマーカレッジ受講生募集のための資料のみに使用させていただきます

→ 必ずご記入ください

7 問合せ及び申し込み先

北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎
〒806-0058
北九州市八幡西区鉄竜一丁目5番1号
電話 093-645-6688
(担当 平野・大磯)

主 催 北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎
九州共立大学・九州女子大学・九州女子
短期大学・生涯学習研究センター

「おもしろ社会学」～学びの中から見つけよう、心豊かに過ごすには！～

★ 講座内容 ★ 講義時間 ・第1講義10:00～12:00 ・第2講義13:00～15:00

月 日(曜)		テ ー マ	講 師 名
7 月	17日 (金)	開 講 式 ・ オリエンテーション	穴生学舎 担当指導員
		「自分らしさ」を綴るために	九州女子短期大学 教 授 大江 康夫
	31日 (金)	50年目の『氷点』 ～三浦綾子の世界～	九州女子大学 人間科学部 教 授 荻原 桂子
		歩いて、走って、元気よく！ ～□□モ予防と健康づくり～	九州共立大学スポーツ学部 教 授 得居 雅人
8 月	7日 (金)	転ばぬ先の筋肉づくり！	九州共立大学大学経済学部 特別客員准教授 森部 昌広
		数学的脳トレ	元九州共立大学工学部 教 授 江口 弘文
	21日 (金)	知っておきたいシニア世代の税金と法律講座	九州共立大学経済学部 准教授 森江 由美子
		久留米と競馬記念レース ～久留米藩と藩主・有馬家～	自由ヶ丘高等学校 教 諭 三浦 明彦
	28日 (金)	校外研修「県南の代表都市、久留米を知ろう！」～競馬の「有馬記念」の由来の元は～ 同行者：自由ヶ丘高等学校 教 諭 三浦 明彦	
9 月	4日 (金)	シニアのために栄養学	九州女子大学家政学部 名誉教授 屋代 彰子
		地域と大学の連携による「域活性化」	九州共立大学スポーツ学部 教 授 古市 勝也
	11日 (金)	北九州沿岸の自然災害と自然環境 ～高潮や津波から命を守りつつ自然環境を保全するには～	九州共立大学総合研究所 特 別研究員 小島 治幸
		出逢い ふれあい 歌いあい ♪	九州女子短期大学 教 授 津山 美紀
	18日 (金)	無人航空機（ドローン）の活用	九州共立大学共通教育センター 講 師 水井 雅彦
		健康寿命について考える	九州女子短期大学 講 師 佐藤 恵子
	25日 (金)	こころとからだの若さを保つ	九州共立大学スポーツ学部 准教授 伊藤 友記
		プラスマって何だろう	九州共立大学総合研究所 特別研究員 生地 文也
10 月	2日 (金)	世界農業遺産“阿蘇”と阿蘇の農文化	九州共立大学総合研究所 客員研究員 横川 洋
		交流会・閉講式	穴生学舎 担当指導員

※講義内容については講師の都合により変更になることがあります。

会場案内路線図

- キャンパス内に無料の駐車場があります。
- 北九州市営バスご利用の場合
折尾駅東口バス停より浅川経由、
九州共立大学前下車（バス乗車 7 分）
- JRをご利用の場合
JR 鹿児島本線・折尾駅西口下車徒歩 15 分
- 車をご利用の場合
北九州都市高速道路、黒崎インターを降りて
折尾方面へ約 20 分



平成27年度

北九州市社会福祉協議会

北九州シニアネットワークアカデミー

北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎

シニアサマーカレッジ開講式

式 次 第

9:30 受付開始

10:00 開講式開始

10:05 主催者挨拶 北九州市社会福祉協議会
北九州シニアネットワークアカデミー
穴生学舎事務課長 木村 継男

来賓挨拶 九州共立大学・九州女子大学・九州女子短期大学
生涯学習研究センター
所長 古市 勝也

10:20 開講式終了

休憩

10:30 オリエンテーション
・研修カリキュラム等の説明
・受講中の注意事項について
・スタッフ紹介
・受講生自己紹介

50 年目の『氷点』～三浦綾子の世界～

日時 平成 27 年 7 月 31 日(金) 10:00～12:00

講師 九州女子大学 人間科学部 教授 荻原 桂子

今年の芥川賞はお笑い芸人ピースの又吉直樹さんの「火花」という作品が受賞したことから、講義の導入にこの作品の良さや、作家又吉氏の蔵書の多さや文章表現について語られました。三浦綾子という作家を知らなくても『氷点』という作品は、何度もテレビや映画で発表されていたため、あまり本を読まない人でもそのタイトルは、聞いたことがある

のではないのでしょうか。

当時（1964 年）1 千万円の懸賞小説、応募総数 731 篇の中から、プロの作家を抑えて賞金を手にしたのは、北海道で雑貨店を営んでいた一般の女性でした。『氷点』は三浦綾子の 2 作目の作品であり、基督教の「原罪」をテーマに執筆されたものでした。多額の懸賞小説であったため大きな注目を浴びます。一夜にして時の人となったのです。翌年には、映画やテレビドラマとして、作品が発表されていきま

した。作中の複雑な人間関係や屈折した人物像を、どのように表現するのかということが、注目されその配役が、毎回話題になっているそうです。

若くして教師を志し戦中戦後を過ごした三浦綾子ですが、戦後の学校教育に絶望を感じたため教師を辞職します。時を同じくして、肺結核を患い療養することとなります。その後、脊椎カリエスを併発し結婚するまでの 13 年間に渡り闘病生活を送ることとなります。病との闘いの中で、束の間の安らぎを感じたのでしょうか。病床で基督教に目覚めます。奇跡的に病状は回復し、その後基督教を広めるため数々の作品を世に送り出すことになりました。

荻原先生は、実際に旭川まで三浦綾子氏に会いに行かれ、その質素な生活を見て、びっくりしたそうです。本人は静かな方だったそうですが、眼光は鋭く作家としてのオーラを感じたそうです。三浦作品には、女性のスピリットが感じられるものが多く、癒されたり元気をもらえる魅力があります。

先生から、作家を決めてその作品を読み込んでいくと、その読みが深まっていいとすすめられ、その作家のひとりに「三浦綾子」も加えていただきたーいとしめくくり講義が終了しました。三浦夫妻の日常生活に話が及ぶと、先生の楽しい語り口に時折笑いが起こりました。この夏は、心の健康を保つことのきっかけとして、涼しい部屋で本を読んてみたいなと感じました。

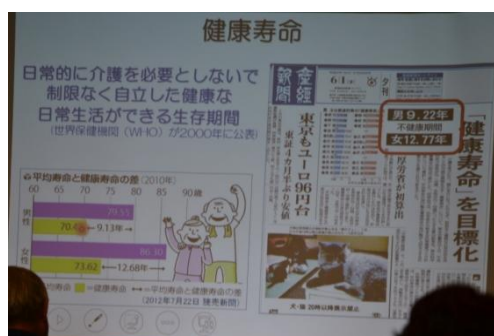


歩いて、走って、元気よく！ ロコモ予防と健康づくり

日時 平成 27 年 7 月 31 日(金) 13:00~15:00

講師 九州共立大学 スポーツ学部 教授 得居 雅人

“健康寿命（日常的に介護を必要としないで、制限なく自立した健康な日常生活ができる生存期間）”について、「環境整備による主な死因の変化」「生活習慣と平均余命」「身体活動量と死亡率」「健康づくり対策の変遷」等の資料により現代の健康の定義について学びました。その中で守っている生活習慣の項目として《適正体重を維持・毎日、朝食を摂る・間食しすぎない・過度の飲酒をしない・定期的な運動・喫煙をしない・適切な睡眠時間(7 時間程度)》があげられ、該当する項目が多いほど、平均的余命が長いとの調査結果が報告された。



また、平成 22 年国民生活基礎調査(厚労省)で、要支援の原因として、関節疾患と骨折・転倒で 32%を占め、運動器の障害が要支援の原因であるという「ロコモティブ・シンドローム」が紹介され、その定義は、《主として加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態》とのことであった。

健康づくりの 3 要素である「栄養・運動・休養」の内、栄養に重点が置かれていた時代から、現代では介護予防のための運動(トレーニング)の重要性に着目され、中でも、体幹トレーニングの紹介では、大腰筋(膝をあげる筋)の解説とトレーニング方法の実践が行われました。



この筋は、膝をあげる筋であり、膝が上がれば足が上がって摺り足にならず、転倒予防になるというものです。また、抗重力筋(重力に抵抗して身体を支える筋)の紹介があり、お腹・お尻・足の筋の重要性とトレーニングの方法も学びました。下の写真は、得居先生による模範です。背筋を伸ばし、前かがみから、お尻をゆっくり上げて立ち上がり、ゆっくりと座る。だんだん、筋力が付いてきたら、立ち上がり、座るときにお尻を椅子に付けず、連続して立ち上がる動作を繰り返すと良いそうです。《栄養・休養・運動》健康の 3 要素、楽しく実践して、健康寿命を延ばしましょう！



<https://locomo-joa.jp/>
日本整形外科学会公認
ロコモティブシンドローム予防啓発サイト

『転ばぬ先の筋肉づくり！』

日時 平成27年8月7日(金) 10:00~12:00

講師 九州共立大学 経済学部特別客員准教授 森部 昌広

現在、ギラヴァンツ北九州ともタイアップして展開している「シニア健康教室」では、「今までの健康情報は間違っていた」「本当の健康は土台づくりが先だ」「来て良かった。目からウロコが落ちた」と噂になっています。

今回は、自宅で簡単に出来る「筋肉づくり」のコツを分かり易く紹介されました。



最初に、「歩いて健康にはなりません！」と話され、衝撃的な言葉に、会場にざわめきが起こりました。「筋肉をつけること！筋肉をつけるということは、「重さ」と「速さ」の付加をかけるしかないんです！」と講座が始まりました。

まず、太ももとつま先に筋肉をつければ、膝の痛みが取れるので、足の指はとても大事だと話されました。かかとから歩いている人は、足の指を使っていないそうです。つまり、重心を前にかけて歩くとつま先から歩けるようになります。つま先からついて歩くと、安全で確実に成果が出るので、指に体重をかけるように訓練を繰り返すことが大事だと話されました。猫背・巻爪・外反母趾の人は、つま先からついていない為であり、指から歩くと膝・腰の痛みは激減し、更に指が鍛えられると筋肉がよみがえり、血行が良くなって冷え性も改善されるとの「目からウロコ」の話でした。

次に、太ももの筋肉を鍛えることも大事で、簡単な方法としては、階段は前向きで上がり、後ろ向きで下がると順調に筋肉がつくそうです。筋トレをすると、骨と筋肉と一緒に強くなり、筋肉をつければ脳も元気になるそうです。先生は、「ことわざに『転ばぬ先の杖』とありますが、杖は筋肉です！」とし、「筋トレは、裏切りません！！」と力説されました。実践を行いながら、自分の体力に合わせて、鍛えたい部分に付加をかけ、つま先から歩くことの大切さを学んだ2時間でした。



数学的脳トレ

日 時 平成 27 年 8 月 7 日(金) 13:00~15:00

講 師 元九州共立大学 工学部 教授 江口 弘文

『数学的脳トレ』と題して、子ども達への算数・数学教育の方法や数学のルール、「無理数・虚数・複素数」「円周率 π 」「ピタゴラスの定理」など、徐々に難解になっていくお話を聞き、最後には数学を活用した年齢当てや誕生日当てクイズで楽しみました。

まずは、「算数・数学教育」について、《最も大事なことは計算力》とのことで、毎日の計算ドリル

(反復訓練)が良く、プロ野球選手の素振りと同じとのことで、算数が得意で計算の遅い子はいないとのことでした。なるほど！と感じました。

また、「数学に私情は禁物」のお話では、数学はルール(約束事)の世界で、刑事事件の判決例とは違い、情状酌量等の余地はなくルール(約束事)の世界で、計算のルールを守ること、知りませんでしたでは済まず、正解を得ることは出来ないとのことでした。

次には、懐かしい円周率 π の話や分数、関数及び数学の公式の解説などだんだんと話が難しくなっていました。＜難しく考えずに、ルールを理解し使うことで算数や数学は克服できる！＞や＜算数・数学は、加減乗除が基本中の基本で、これさえ出来れば生活の中で困らない！＞など、数学が苦手な方でも受け入れやすいように解説をして頂きました。



序章:子供の教育について

・若いお父さんお母さん

担任や学校への苦情は控えめに

・子供の教育の最終目標

大学に入れることではなく、自立させること

・自立とは何か？

経済的に独立すること

親の年金を宛てにする子供にはいけない

最後は、数学の加減乗除を活用した年齢当て・誕生日当てクイズや魔法陣で、楽しみながら「数学的脳トレ」を行いました。やはり、身体を動かす事も大事ですが、簡単な数学や数学ゲームで時には頭(脳)の体操も大事ですね！

・たとえば68歳の人は

- ① $6+8=14$
- ② $1+4=5$
- ③ $5 \times 9=45$
- ④ $4+5=9$
- ⑤ $68+9=77$

4.1 年齢当てクイズ

- ① あなたの年齢の1の位の数と10の位の数を足してください
- ② 結果が2桁の数になった人は、さらに1の位の数と10の位の数を足してください
- ③ 結果の数に9を掛けてください
- ④ 再び、1の位の数と10の位の数を足してください
- ⑤ 結果の数にあなたの年齢を足してください

知っておきたいシニア世代の税金と法律講座

日時 平成27年8月21日(金) 10:00~12:00

講師 九州共立大学 経済学部 准教授 森江 由美子

相続税法が改正され、平成27年1月1日以降に発生した相続から適用となりました。基礎控除額が少なくなり、相続税率も最高50%から55%に改正されることになります。本講座では、最初に、相続の基礎知識について詳しく学びました。

まず、相続人となれるのは、配偶者相続人と血族相続人のみが相続人となり、配偶者は、いかなる場合でも相続人となることが出来るということです。

* 配偶者以外の相続人の範囲と順位 *

第1順位. 被相続人の直系卑属（子・“孫”）

第2順位. 被相続人の直系尊属（父母・“祖父母”）

第3順位. 被相続人の兄弟姉妹（兄弟姉妹・“兄弟姉妹の子”）

※ 「“」は、子、父母、兄弟姉妹が亡くなった場合

更に、相続財産には、「積極財産」と「消極財産」の二つがあることを話され、「積極財産」とは、土地・建物・車・現金・預貯金・株式等のプラスの財産を指し、「消極財産」とは、借入金・滞納税金等のマイナスの財産を指していて、相続人は相続の開始を知った時から3ヶ月以内に放棄もできるそうです。

遺産の分割にも、遺言による分割方法・協議による分割方法・調停審判による遺産分割方法があると解説され、その遺言による分割方法の中の「自筆証書遺言」について、これを欠くと無効になってしまうという大切なことを紹介されました。

* 「自筆証書遺言」作成時の注意点について *

① 必ず、全文自筆であること（パソコンWORD作成では無効となる）

② 日付（年月日）を入れること

③ 署名

④ 押印

今回の講座で、相続対策というのは、単にお金だけの問題ではないことを学びました。相続対策に必要な知識を得たことを通して、家族の今後を考えるきっかけにもなり、若いうちに相続を考えておくべきだと思う有意義な講座でした。



久留米と競馬記念レース ～久留米藩と藩主・有馬家～

日時 平成 27 年 8 月 21 日(金) 13:00～15:00

自由ヶ丘高校 教諭 三浦 明彦

有馬記念といえば、競馬ファンならピンとくる年末のG1レース！人気馬が集まるお祭りレースです。その「有馬さん」が、久留米に関係あるとは全然知りませんでした。

先生が言われるように、県の北部に住んでいる私たちは、同じ福岡県なのに南部の都市のことについて知らないことが多くあります。今回は、次週校外研修として訪れる久留米市藩主「有馬家」、主に「有馬豊氏（ありま とようじ）」を中心に、講義がおこなわれました。



もともと有馬家は、兵庫県の有馬温泉で有名な場所の豪族だったそうです。あの「黒田官兵衛」と同じく、秀吉の中国地方出兵時に家臣となり、天下統一を支えてきました。

しかし、関ヶ原の戦いで、「徳川家康（東軍）」に加勢したことで、3万石の城主だった有馬家が、その後手柄を重ねていき、久留米 21 万石が誕生することとなります。

有馬家は、徳川家への忠誠心を示すために、家康の養女を妻に迎えたり、島原の乱では、多大な損害を出しながらも多くの兵を率いて参戦するなどしていたそうです。江戸幕府への忠誠心が、藩の経済状況に影響することもありました。農民は、重くなる年貢に耐えられなくなり大規模な一揆も多くあった歴史が残されています。



久留米には他にも、幕末の動乱期に、勤皇の志士（真木和泉・淵上郁太郎）、新撰組幹部（篠原泰之進）なども輩出しており、校外研修では、「真木和泉」が宮司だった水天宮も見学予定としています。

冗談を交えた歯切れの良い講義に、受講生の誰もが引きこまれていました。

今回の校外研修は、先生がバスで同行されるため、さらなる歴史の裏話が聞けるのではとますます楽しみになってきました。

県南の都市、久留米を知ろう！
～競馬の「有馬記念」由来の元は？～

日時 平成27年8月28日(金) 9:00～17:00

自由ヶ丘高校 教諭 三浦 明彦

毎回楽しみにしている「校外研修」、今回は先週講義をされた三浦先生にご同行いただき、久留米市の城跡や神社仏閣を散策しました。



久留米城跡の階段を登り侍気分！

まず、最初に訪れたのは「久留米城跡」本丸に残されている見事な石段を上がり、当時の侍の気分！城跡内にある「有馬記念館」で有馬家の成り立ちや歴代藩主が、紹介されていました。競馬の「有馬記念」は、有馬頼寧氏が日本中央競馬会（JRA）理事長在任時に、競馬場運営のための法律を作ったり、ラジオ放送を開始するなど様々な改革をおこない、JRAの基礎を造ったことを記念し、その名が命名されていました。

後半は、有馬家ゆかりの「梅林寺」で歴代藩主の墓石の数々や梅林寺歴代住職の墓石を見学しました。僧侶の墓石は、楕円をしており一目でそれとわかるほど特徴がありました。寺の外苑には、寄進された30種500本の梅の木が植えられており、梅の名所にも数えられるそうです。

次に、前回講座で紹介をされた「真木和泉」が宮司として過ごした「水天宮」を巡りました。銅像とともに真木和泉が開いた塾である「山樞窩（くちなしのや）」が復元されていました。社務所で販売していた小さなひょうたんのお守りは子ども用として知られており、参加者の中には水難除けで子供に身に付けさせたという話もありました。



受講生からの質問にも丁寧に解説！

最後に訪れた「高良大社」は、国の重要文化財にも指定され、5月から屋根の葺き替え工事の寄附が募られていました。高良大社から見える筑後川と久留米の景観に皆さん驚いていました。心配されたお天気も、曇り空だったので散策には、丁度良い日和となりました。皆さん口々に、先生にご参加いただいたことで、久留米市の新たな一面を知ることができたと話していました。お土産の時間は少なかったですが、シニアサマーでは、初のホテルバイキングの昼食や笑いの絶えない講義で、充実した1日となりました。

『シニアのための栄養学』

日時 平成 26 年 9 月 4 日(金) 10:00~12:00

講師 九州女子大学 家政学部 准教授 西田 真紀子

私たちが、健康で過ごすためには、三つの年齢を若く保つ必要があると紹介されました。この三つとは・・・

① 腸年齢

腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが良いと腸年齢が若く、反対にバランスが悪いと免疫力が低下し、生活習慣病へ繋がるため、偏った食生活、ストレス過剰、アルコール多飲、運動不足、睡眠不足等を避けることで、悪玉菌の増加を阻止できます。



② 骨年齢

骨密度が減少すると骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性があるため、食事からCa、ビタミンDを摂取し、適度な運動が必要となります。

③ 血管年齢

動脈硬化の指標であり、高くなると脳疾患や心疾患を起こしやすくなるため、肉より魚を食べ、食物繊維・大豆を多く摂取し、塩分を控えることにより血管年齢を若く保つことができます。

腸年齢・骨年齢・血管年齢を若く保つには、いずれも食事と運動に注意するように！とお話でした。

また、高齢になる程、味を感知する部位（味らい細胞）が減少して鈍くなるため、濃い味を好む傾向になってしまうそうです。高血圧、糖尿病、脂質異常などを防ぐためにも薄味が望ましいのは勿論ですが、おいしく食べるための工夫も大事であると次のように紹介されました。



- ① 盛り付けや、色どりを工夫する。
- ② 柚子や青じそ、ショウガ、山椒などの香りのものを使用する。
- ③ 味や温度にメリハリをつける
- ④ 旬の食材を使用し季節感を出す
- ⑤ 行事に合わせた食事をつくる。
- ⑥ 食卓の工夫をする。（季節の花を飾ったり、明るい雰囲気をつくる）

最後に「ユニバーサルデザインフード」という日本介護食品協会が制定した規格に適合した食品にだけマークがついてる話をされ、シニアの方々に日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品であることの紹介をされました。

今回、生活習慣病を防ぐために、食生活における栄養学について学ぶことができ、健康で過ごすことが出来るように食事・運動・休養を意識していこうと思いました。

地域と大学の連携による「地域活性化」

日時 平成 27 年 9 月 4 日(金) 13:00~15:00

九州共立大学 スポーツ学部 教授 古市 勝也

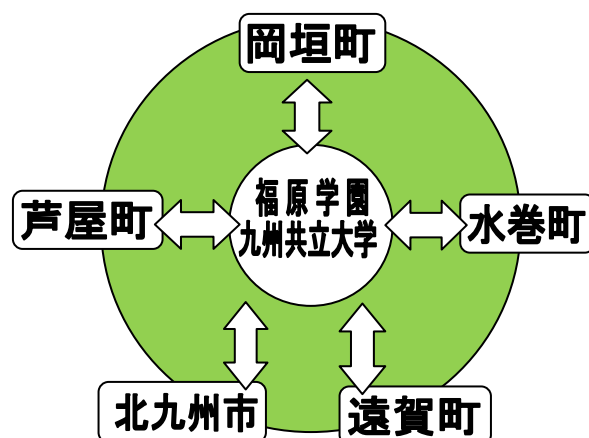


現在、文部科学省では『国立大学等を「世界水準の教育研究」「特定の分野で世界的な教育研究」に加え「地域活性化の中核となる大学」の3分類して、高い評価を得た大学に交付金を傾斜配分する』という、方針を示している。大学が積み上げてきた「人的資源」や「教育・研究施設の資源」を地域づくり・地域活性化をするにあたり、どのように活用すればよいか、このことをふまえて、生涯学習の大学での歴史をたどりながら、ご講義いただきました。

国立大学では、昭和 40 年代頃から、大学の人的・物的資源を地域社会に還元するため「大学開放センター」が設置されました。これらの流れを受け、本校でも平成 6 年に本センターが設置され、様々な形で地域づくり・地域の活性化に関わってきました。文部科学省の提言を聞くと何か「こむつかしく」感じますが、なにをかくそうシニアサマーカレッジもこの提言にあてはまるのです。「人的資源」は各大学の先生方の講義による教養の提供、「教育・研究施設の資源」とは、大学の学舎を使用して授業をおこなったり、図書館などの施設の利用を推奨し、地域住民の学びを後押ししています。

なにより、本センターには、日々学びを求めて多くの地域住民が訪れています。ある方は、教養を！ある方は、体力づくりを！またある方は、学びをとおして仲間づくりを！おこなっているのです。そして、来学の皆さんそれぞれが、年齢を重ねても家に閉じこもることなく社会と関わりながら生活していくことに、多くのエネルギーを注いでいます。

これこそが、『学び続ける』社会、「学び続け」ることで、夢や志のために挑戦できる社会ではないでしょうか。生き生きと過ごす方々が常に、身近におられることで、より良い刺激を受けているのだとあらためて感じました



生涯学習・スポーツによる
「地域連携」の相関図

その名も「市・町ファイブ」！



『北九州市沿岸の自然災害と自然環境』

～高潮や津波から命を守りつつ自然環境を保全するには～

日時 平成27年9月11日(金) 10:00～12:00

講師 九州共立大学総合研究所 特別研究員 小島 治幸

関東地方を中心に降り続いた大雨の影響で、昨日の9月10日、鬼怒川の堤防が決壊し住宅地に濁流が流れ込みました。講義内容を急ぎょ変更し、自然環境の保全について今回は省略し、自然災害が身近に起こったときに、どのように身を守ったら良いのかを中心に講義していただくことになりました。

人的被害が発生する災害の可能性がある場合、災害対策基本法の第60条に基づき、市町村長より「避難勧告」と「避難指示」が発令されます。この「避難勧告」とは、災害の危険性が高まったと判断される場合に、その地域の人たちに対して発表されるものであり、「避難指示」とは、避難勧告よりも拘束力が強く、危険度や緊急性が高い場合に発令されるものなので、常に最新の情報を入手する必要性を感じました。



避難時の注意点については、渋滞が起こり危険な為、車で避難するのではなく、走って逃げることに！そして、三陸地方の悲しい教訓である「つなみてんでんこ（津波がきたら一人ひとりてんでばらばらに逃げなさい）」で逃げることに！そして、地震の揺れを感じたら、即座に避難行動をとるようにと話されました。また、災害時要援護者（高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦）にとって、周りの助けや車での避難が必要です。ご近所同士で共に助け合う「共助」が重要となり、このためには、日頃からの地域の繋がりやお付き合いが不可欠だと思いました。

避難場所については、「海より遠く」でなく、「より高いところへ」10m以上の高台で、背後にさらに高いところがある場所が望ましく、また、木造でなく、鉄筋コンクリートの5階以上ある建物で出来れば、海岸に面する建物より、2列目や3列目の建物がより安全であるとのお話しでした。

“自分の命は自分で守る”との強い意識を持ち、安全な場所や避難場所を確認することの重要性を改めて実感した講義でした。



出逢い ふれあい 歌いあい♪

日時 平成27年9月11日(金) 13:00~15:00

九州女子短期大学 子ども健康学科 教授 津山 美紀

シニアサマーカレッジも後半戦に入りました。今回は、いままで意外と少なかった、音楽の授業がおこなわれました。



まず、「旅愁」や「里の秋」をピアノに合わせて合唱をしました。良く知られた唱歌なので、歌詞を見ながら楽しく歌いました。この時、簡単なお口の体操をすることで、歌も楽しく！美容や健康にも役立つ「パ・タ・カ・ラ」体操をご教授いただき、発声練習をおこないました。声をあわせて「パ!」「タ!」「カ!」「ラ!」と繰り返し声に出しました。声に出したあとは、先生からピッタリの歌を提案され皆で合唱しました。曲は、「兎のダンス」です。あの「タラッ、タラッタ、ラッタ」でおなじみの

童謡です。「パ・タ・カ・ラ」を意識して歌うことで、健康になるなんてビックリです。ほんの少し意識することで、健康な毎日がおくれるのだなと感じました。

お口の体操「パ・タ・カ・ラ」

- 「パ」・唇をしっかり閉じて
口を閉じる筋肉を鍛えましょう
- 「タ」・舌を上あごに押し付けて
舌のちからをつけましょう
- 「カ」・のどの奥を持ち上げて
嚥下力を鍛えましょう
- 「ラ」・舌尖を前歯に当てて
丸めて飲み込む力をつけましょう



皆さんが、「うさぎとかめ」と「鉄道唱歌」を2組に分かれて同時に歌ったときには、1度の練習でピタッと合わせて歌唱されたので、先生も驚いていました。他にも8ビートのリズムの取り方や、歌いながら体を動かすジャンケンゲームなど盛りだくさんでした。

津山先生は、シニアサマーカレッジの講座を楽しみにされており、昨夜は眠りが浅かったそうです。皆さんが、1つ1つの課題に一生懸命取り組まれている姿を見て、先生の緊張もいつしかほぐれ、音楽の素晴らしさや、学ぶことの楽しさをあらためて感じておられました。

最後にピアニストでもある、先生から「見上げてごらん夜の星を」の演奏がプレゼントされ楽しいひとときとなりました。

無人航空機（ドローン）の活用

日時 平成27年9月18日(金) 10:00~12:00

九州共立大学 共通教育センター 講師 水井 雅彦



今年9月4日に、小型無人機（ドローン）飛行規制法が衆議院を通過しました。今回は、水井先生から今話題のドローンについて、活用に至る背景からその具体的な活用法について講義していただきました。

まず、総務省から発表されている「国勢調査」の人口統計表から、人口減少による人手不足と橋脚の新規工事やメンテナンスにかかる費用の推移のグラフを示され、その因果関係について解説がありました。

驚くべきことに、橋脚で行われている実際の点検は、望遠鏡での目視が中心となっているそうです。そのため、点検の担当者によって3割もの違いが出ており、万一の災害時の対応が危惧されています。かといって、道路を封鎖したりすると時間や経費がかかり、利用者からの苦情も懸念されます。点検の正確さとインフラ整備の経費節減の両方が、課題となっているそうです。



また、農業では、以前から無人航空機としてヘリコプターが使用されており、上空からの農薬散布で知られています。しかし1台のヘリコプターを利用にするにあたり、3人体制をとる必要があるため過去には大きな操作事故も起こっているそうです。このような、現場で起こっている課題を解決する方法として、「小型無人機（ドローン）」が、クローズアップされています。ドローンに、搭載されている「カメラ」は、魚眼レンズを使用して飛行しており、景色をより広角にとらえられるようになっていきます。講義では、水井先生



の操縦で撮影した映像が上映されました。本学は近隣に芦屋基地があるため基地の演習時間に、支障のない時間帯を選んで実施した

そうです。上空150メートルから流れる八幡西区の全景を見ているうちに、まるでドローンそのものに、乗っているかのように感じました。当日は、離陸や着陸の操縦のデモンストレーションもあり、実際にドローンに触れることもできました。柔らかい羽根にみなさん興味津々でした。今

後、無人航空機の活用がどのような分野に広まっていくのかが、楽しみにになりました。

健康寿命を考える

日時 平成 27 年 9 月 18 日(金) 13:00~15:00

講師 九州女子短期大学 子ども健康学科 講師 佐藤 恵子



世界長寿国である日本の平均寿命は、男性 80.50 年・女性 86.83 年(平成 26 年)である。しかし、健康寿命となると、男性は 9 年・女性は 13 年短くなるというお話から始まりました。

以前は、“延命治療”が主流でしたが、現代は“治療より予防”が主流となりつつあり、高齢者特有の歩行障害・圧迫骨折・認知機能障害・感染症になりやすい等のチェック方法や対処の仕方など、アドバイスをいただきました。主な食事につ

いては、体重 1 kgあたり 1g のたんぱく質を取ることが必要となるそうです。例えば 60 kgの人で 60g のたんぱく質を食品にすると、卵 10 個や牛肉 300g 又は鶏肉 300g などとなります。1 日 3 回の食事で摂取するとのことですが、食べ物の好き嫌いもあるので、肉や魚をバランスよく摂取すると良いとのことでした。

次にビタミン D を身体に作るためには、1 日 5 分日光にあたる必要があるとのこと、散歩や日中の外出でまかなう事が出来るそうです。部屋に閉じこもらず、外出をする、そして、人と触れ合うことで気分転換などになり“こころの健康”にもなるとのことでした。

生活習慣病の糖尿病・高血圧・脳卒中の講義では、塩分の摂取量(1 日 8g 程度)や眼底検査、部屋と外気温の調節(外と部屋の温度差を 5℃以下にする)等、予防法についてのアドバイスがあった。

しかし、急な運動は危険とのこと、医師へ相談をして自己判断のみで運動を始めてはいけないとの注意も戴いた。

7 つの健康習慣については、適正体重を保つ(体重が増えると血圧が上がる)、朝食を毎日とる(頭の活性化のため)、喫煙をしない等があげられ、生活習慣病になってからの治療よりも未然に防ぐ予防について力説された。

また、高齢者が部屋の中で熱中症になることが多発しているが、高齢者になると感覚が鈍くなるので、室温の調節や水分補給の仕方(チョコチョコ飲み)、汗をかくことが重要で(汗をかくのは、体温調節が出来ている証拠。入浴時には湯船につかって汗をかく!)汗をかいた後の水分補給では、水や電解質等を含むスポーツ飲料等が良いとのことでした。

ビール・緑茶・コーヒーは利尿作用があるので、逆効果とのアドバイスであった。年齢と共に、色々な数値が気になり、生活習慣の改善が必要となってきます。今日のアドバイスを参考に、普段の生活に少しずつ取り入れ健康寿命を延ばしていきましょう!

こころとからだの若さを保つ

日時 平成27年9月25日(金) 10:00~12:00

講師 九州共立大学 スポーツ学部 准教授 伊藤 友記

「こころ」とは何か? 「人生」とは何か?

「若さ」とは何か? 全て、目には見えないもの、数字に置き換える事が出来ないもの、というお話から始まった心理学の講義でした。

「こころ」「頭」は、使わないと衰えていくものであり、『人は「感情」から老化する』との傾向があり、脳の働きや感情が衰えるとやる気がなくなり、全てがおっくうになり、引きこもりの老人となるので、意識的に「こころ」「頭」を使い続ける事が大事とのことでした。

また、「感情」は、脳（前頭葉）の働きだそうで、身体も頭も使わないと衰えるとの指摘を戴きました。

そこで、伊藤先生のお勧めは、”年甲斐もなく“と批判されるような「不良老人」になることだそうです。「不良老人」となり、年齢に関係なく、まずは行動を起こしてみることが重要であり、好奇心・知識欲が若さを保つ秘訣で、「心の持ち様」により、ふさぎ込んだ老いた人(老人)になるのか、生き生きと人生を楽しむ高齢者になるのかが決定するとのことでした。そして、何か打込めるもの、自分を刺激してくれるものを、感情が働いてる内に探しておくことも大事であり、＜何かを始めるのに遅いことはないとの！＞とのアドバイスをいただきました。

次に、『どうすれば、「若く」いられるか』について、まずは、心の持ち様を変えるため、

① 勢を変える ②言葉を変える ③表情を変える の3つを挙げられました。

姿勢を変えるでは、＜姿勢が表情や感情をつかさどる＞とのことで、猫背になり、下を向いて歩いていると悩みが増え、ネガティブな気持ちになるとのこと、人はスキップなど、楽しい行動をしている時は悩めないのと一緒に、楽しい行動や感情からは、ネガティブ思考は生まれないとのことであった。また、口癖や自分の言葉から、否定的な言葉＜「歳だから」「でも・・・」＞を使わないように注意することも大事であり、自分の気持ちを前向きにしていくことが「若さ」を保つことに繋がるということでした。もちろん、身体を動かす事も重要でタオルを使った簡単な柔軟・ストレッチ体操を実習として行いました。

やはり、いつまでも「こころの若さ」「からだの若さ」を保ち、「不良老人」と言われながらも人生を楽しむのが、最後まで輝ける人生の過ごし方のようです。

皆さん、「不良老人」になりましょう (*^*)v



『“プラズマ” って何だろう』

日時 平成 27 年 9 月 25 日(金) 13:00~15:00

講師 九州共立大学総合研究所 特別研究員 生地 文也

“プラズマ”という言葉から、“プラズマテレビ”や“プラズマイオン”が連想されますが、この“プラズマ”という意味について疑問を解決してくれる講義となりました。

温度が上昇すると、物質は固体から液体に、液体から気体へと状態が変化します。この物質の状態変化の最上位を“プラズマ”といい、第4の物質状態に位置づけられていると説明がありました。

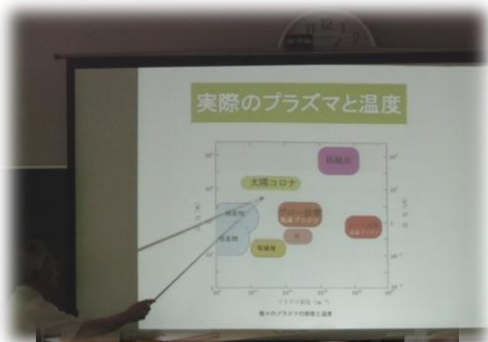
1928年、アメリカの物理・化学者ラングミュアによって、“プラズマ”と命名され、電離気体の総称を一般的に“プラズマ”と呼ぶそうです。身近なところでは、ローソクの炎や北極で見られる美しいオーロラも自然界における“プラズマ”なんだそうです。

今回、物質をプラズマ状態にするのに要するエネルギーの最も簡単な付与法は放電によるものであることや、電子の発見、きっかけは真空放電であったことを話され、実験も見せていただきました。

“プラズマ”は、私たちの身の周りにも存在し、電気を通すだけでなく、光ったり、科学反応を起こすなど特異な性質を持っているようです。

現在、研究が盛んに行われ、プラズマ技術がエネルギー・環境・医療さらに宇宙など、多様な分野で広く応用されていることを学びました。

最後に、先生の座右の銘である「科学は果して何が可能であるか教えてくれる」を紹介され、今後も研究を重ねていきたいとの熱い思いで、講義を締めくくられました。



世界農業遺産“阿蘇”と阿蘇の農文化

日時 平成27年10月2日(金) 10:00~12:00

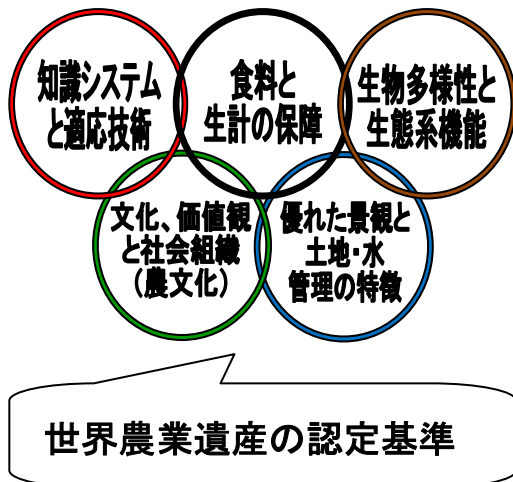
講師 九州共立大学 総合研究所 客員研究員 横川 洋



阿蘇の野焼きボランティアに、参加しておられる先生の、阿蘇への熱い思いからか、街頭募金の際に着用している赤い法被で登場し講義が始まりました。

あまり馴染みのない「世界農業遺産」という言葉これは一体何か？そして、その価値とは？ということ、阿蘇地方の農文化を中心に、講義がおこなわれました。世界農業遺産とは、2002年に国連食糧農業機関（FAO）が認定を開始し、

日本では、阿蘇を含め全国5カ所が認定されているそうです。伝統的農業、生物多様性、伝統知識、農村文化、農業景観などシステム全体が認定されており、「過去の遺産」でなく、進化を続ける「生きている遺産」として、保全し持続的に活用していることを、特徴としているそうです。



阿蘇では、草資源の循環が農業に携わる方々に大きな影響を及ぼしており、それが「阿蘇の野焼き」だということでした。野焼きをおこない、放牧された牛のフンが堆肥となり、阿蘇の土壌を豊かにしているそうです。

また、阿蘇といえば「あか牛」ですが、このあか牛も在来牛にスイスの品種を交配して誕生した「地方特定品種」となるそうです。現在では、その牛肉らしい赤身肉の食感とヘルシーさもあり注目されています。あか牛といえば、「肉牛」だとばかり思っていました、古

くは田畑の耕うんや荷車の

ためのけん引役として活躍しており、草原に放牧されひたすら草を食べ、フンをして草資源の循環を担う「糞畜」という役割も果たしているそうです。あか牛が草原に放牧されている景観そのものが、農業遺産の一部であることが語られました。野焼きの跡に放牧をおこなうことで、自然と共存しながら農業が持続・継続していることに驚きました。

穏やかな語り口でしたが、赤い法被同様、熱意あふれる講義となりました。



『「自分らしさ」を綴るために』

日時 平成 27 年 10 月 2 日(金) 13:00~14:30

講師 九州女子短期大学 子ども健康学科 教授 大江 康夫

自分で文章を書くとき、また、我が子や孫の書いた文章にアドバイスをする場合、どのようなことに気を付けていけば自分らしい文章になるのか具体的に学ぶことが出来ました。

まず、文章を書くとき大事なことは、五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚）を含めることによって、より文章は膨らみ、更には思ったこと、感じたことの自分の思いを文字に表現することによって、文章はより人の心に響くことが出来るのだと話されました。

自分らしい文章を書くには、「自分だけの表現」にすることが、とても大事なことであります。



今回の講義の中で、さだまさしさんの「主人公」というCDを流されました。静かなメロディーの中に、力強く生きることの大切さや、自分や人を大切にすることの大事さを考えさせてくれた歌詞のように感じました。



♪♪ 勿論 今の私を悲しむつもりはない
確かに自分で選んだ以上 精一杯生きる
あなたは 教えてくれた 小さな物語でも
自分の人生の中では 誰もがみな主人公
時折思い出の中で あなたは支えてください
私の人生の中では 私が主人公だと ♪♪
(主人公 作詞：さだまさし)

過ぎたことに対して「あるいは」「もしも」の選択肢を考えたところで反省の材料にはなっても、前に進むことは出来ません。人生をひとつの物語になぞる時、その物語の中心人物となるのは主人公であり、それはすなわち、自分であることを示されています。自分の人生の中で、自分が主人公なんだと言い聞かせながら、今後「自分らしく」前向きに歩んでいかなければと思いました。

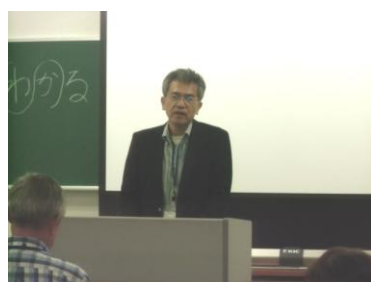
最後に、文章を書くことは、あくまで表現の一つであり、これまでに学んだ文書の書き方を思い起こしつつ、自らの思いをよりよく表すにはどうすればよいかについてよく考えて下さいと先生は、話されました。

「自らを表す」ということは、文章を綴ることだけでなく、一人ひとりの生き方によるものでもあるのだとお話しされ、「自分らしさ」を綴るためには、自分らしく生きるということが最も重要なことなんだと学んだ講義となりました。

平成 27 年度

『シニアサマーカレッジ』閉講式

7 月 31 日に 51 名の受講生でスタートした北九州市立年長者研修大学校穴生学舎との共催事業『シニアサマーカレッジ』も 10 月 2 日、いよいよ最終日を迎えました。閉講式では、穴生学舎の日野俊彦所長から代表者 2 名（佐藤安弘さん・西村文江さん）に修了証書が授与されました。



本生涯学習研究センターの古市所長がお祝いの言葉を述べ、平成 27 年度『シニアサマーカレッジ』全てのプログラムが終了致しました。皆さんお疲れ様でした。また来年も皆様とお会いできることをスタッフ一同楽しみにしております。



平成27年度九州共立大学シニアサマーカレッジアンケート集計表

(平成27年7月31日～10月2日)

- 1 性別 ☐男性・・・23名 ☐女性・・・10名
- 2 年齢 ☐60歳～64歳・・・4名 ☐65歳～69歳・・・12名
☐70歳～74歳・・・11名 ☐75歳以上・・・6名
- 3 お住まい ☐門司区・・・1名 ☐小倉北・・・1名
☐小倉南区・・・1名 ☐若松区・・・9名
☐八幡東区・・・1名 ☐八幡西区・・・10名
☐戸畑区・・・0名 ※重複・・・7名
- 4 この研修を何で知りましたか
☐市政だより・・・12名 ☐案内チラシを見て・・・2名
☐友達に誘われて・・・2名 ☐穴生学舎からの案内・・・23名
☐その他・・・1名 ☐ホームページ・・・0名

5 この研修を受けるにあたって、どのようなことを期待しましたか

- ・年齢に応じた体力づくり、健康維持の方法など。
- ・法律の勉強。
- ・一人で本を買ったり、図書館で調べて学ぶより沢山のひとと一緒に、いい講師の授業を受ける事の方が継続しやすく、その場へ出かける事の気持ちの切り替えも出来て、良いと思ったから。専門の先生のお話し期待しています。
- ・研修を通して社会とのつながりを期待。
- ・学習意欲を高める。脳トレ。
- ・いろんな事を学ぶ事。結果は広範囲な事が学べて良かった。
- ・久留米は通り過ぎるだけで行った事が無かった事と、三浦先生の話を聞きたくて受講した。
- ・自己の向上の刺激を求めて。
- ・何か一つ新しい事の習得。
- ・大学での生涯教育、校外研修（久留米）、シニアのための栄養学。
- ・当初、各テーマを見て少しばかり、どうかな？と疑問視していたが、実際の内容は期待していた以上で良かった。難しい内容もあったが、今後も少し学術的で理論的な講義であっても良いと思う。
- ・素晴らしい先生方の講義と色々な人との出会い又、シニアライフの諸アドバイスなど。

- 色々な情報を教えていただけたたり、色々な人との交流を期待できる事。
- 知らない事を減らしたい。
- 友人が出来る。
- 日常生活にプラスになることを期待している。
- 興味のあるカリキュラム、数学的脳トレ、有馬家、北九州の自然災害、ドローン、プラズマ、阿蘇など。
- 穴生学舎の講義との違いは、大学の雰囲気懐かしいかな。
- いつまでも生き生きとしていたい。
- 学びの楽しさ、友達づくり。
- 体力、知力の継続維持、学食のランチでの雰囲気、若返りの源泉。
- コンセプトの「おもしろ社会学」に期待した。
- 一般の情報源から知りえない情報、知識を得るために参加しました。
- 新しい人との出会い、三浦先生の話を楽しみにしていました。
- 多岐にわたる社会勉強が出来ると期待を持つ。
- 脳と体の動きを良くするためと、友達の輪が広がる様に。

6 この受講料について、この研修の受講料は5,000円ですが、どう思いますか。

- ☐ 安い・・・6名
- ☐ 妥当な金額だと思う・・・24名
- ☐ どちらともいえない・・・2名
- ☐ 高い・・・1名

7 来年、同じ研修が開催されたら、又受講しますか

- ☐ 受講したい・・・22名
- ☐ 時間があれば又受講したい・・・7名
- ☐ どちらともいえない・・・4名
- ☐ もう受講しない・・・0名

8 この研修について、希望する内容、又、お気づきの点、改善したほうがよいと思う点があればお書きください。

- カリキュラムづくりには苦労されていると思う。更により良いものを目指して頑張ってください。
- 資料について不必要に大きすぎる文字や、小さすぎて見えづらい等のバラつきがあると感じます。
- 高齢者の生きがいを高めるため、今後も継続して欲しい。
- 結構配慮がなされていて、今のままでいいと思う。

- ・最近の講義は雑学が増えてきたようだ。もっと政治、経済、世界での問題点などの話があっても良いのではないかなと思う。
- ・色々な分野の講座をして頂きましたが、何かこれがあるのかな？というものも。日本文化に繋がる茶道、能等の分野も講座頂ければと思います。
- ・スポーツ系の講義は午後に、座学は午前中にお願いします。
- ・班分けをせっかくしているのに、班としての行動は校外研修の集金ぐらい。教室の皆さんもさることながら、班内の人の顔すら良く判らないほど。席の並びでも集めたらと、一考を願えれば。
- ・特にありません。毎年色々な内容を考えて頂き感謝しています。
- ・生徒は高齢者が殆どなので、講師の方は声が多きく、ゆっくり、はっきりと喋る方が良いと思います。プロジェクターを使用している場合、資料が小さく見づらい場合がかなりありました。
- ・三浦先生は別であるが、講師は一方的に話すだけでなく、合間に生徒に問いかけたり、質問するなどの配慮が欲しい。一方通行でなく。
- ・もっと実技指導を取り入れて貰いたい。歴史的な話しも入れて貰いたい。
- ・いろいろなテーマがあり、面白かった。欲を言えば国際情報、特にアジア地区の講義も聞きたかった。
- ・今、世の中の話題になっている事柄の掘り下げを。中国人を始めとした爆買い、爆弾低気圧等。
- ・現在世界状況が目まぐるしく変化しています。この様な勉強も少し学びたい。
- ・カリキュラムの見直し。ポジティブエイジングに向かうにはのテーマを。基本として面白い研修になればと思う。
- ・班別に組まれているが席が別々で、班内の交流が出来なく、出来れば班別に席を決めて欲しい。
- ・歴史の話等をもう少し聞きたかったです。
- ・時流に合った多岐に亘る講座で、幅広く学ぶ事が出来た。社会見学特に市内の企業等の見学を加えて頂きたい。
- ・音楽などリズム感も良いのではと思います。ジャズ、例えば映画音楽（アンディ・ウィリアム・ポール・モーリア）

9 この研修を終って、どのように感じましたか。

- ☐非常に良かった・・・8名 ☐良かった・・・21名
☐どちらともいえない・・・3名 ☐良くなかった・・・1名

又、この講義を10点満点で評価すると何点ですか。

点数	12	10	9, 5	9	8, 5	8	6	5	3	無回答
人数	1	4	1	5	2	14	2	1	1	2

- ・12点 新しい先生がたくさんいて内容が新鮮だった。

10 北九州市では、このシニアサマーカレッジや年長者研修大学校など高齢者の方々の生きがいづくりを応援をしています。本市のこれらの施策について、ご意見、ご要望等がありましたら、お書きください。

- ・知る事、考える事（心の面も）のきっかけづくりになり、生きがいにもなっています。サマーだけでなく、共立大学でシニアカレッジ（冬季）サマーと同等の内容で増やす事は難しいでしょうか。
- ・北九州市は良い取り組みがなされており有難いと思う。
- ・生きがいづくりはいいのですが、働ける場を紹介下さる場が無い。
- ・高齢化社会。勉強をする機会、施設開放、ぜひお願い致します。
- ・受講生を増やすための PR、意義で内容も多岐に渡っており PR でより多くの仲間を作りたい。
- ・非常に建設的で立派な事だと思う。老人ボケ、寝たきり老人などの防止に、大変有意義と思う。入学希望者は、概ね入学出来るよう配慮して欲しい。穴生学舎、特定コースの難関には嫌気大。
- ・特にありません。末長く続けて下さいませ。
- ・自宅に籠っている方やパチンコ等で時間を潰している方が沢山いらっしゃると思います。もう少し広報活動を強化していても良いのではと思います。私は個人で機会があれば宣伝しています。
- ・1、研修期間をもう少し長くして欲しい。
2、ふれあい、コミュニティーを図るため、小グループに分けてコミュニティーが図れるようなテーマで意見交換が出来るようにして欲しい。
3、継続していただきたい。
- ・健康教室をもっと数多く開いてもらいたい。出来れば無料にしてもらいたい。
- ・年長者が元気に過ごすために、学びふれあいの場が必要と思う。もっと高齢者が参加したら良い。健康寿命が伸びるかも。
- ・栄養対策も含めて老化予防、介護予防のための食事と運動を学びたい。
- ・来年もぜひ受講したい先生。
三浦先生 歴史、校外研修
森江先生 シニア向け財政、財テク
西田先生 シニア向け栄養、食事
津山先生 懐メロ
佐藤先生 介護 心得
生地先生 電子顕微鏡を覗いてみよう
伊藤先生 シニア向け発想の転換（こころ、からだ）
- ・マンネリ化の対応
- ・会場の問題もあると思いますが、この様なシニアカレッジを頻度多く開講していただきたい。もちろん、内容に興味あるものを期待したい。

- 北九州市は他市に比べて恵まれていると思います。私も動ける間はいろいろな事にチャレンジしようと思います。
- 健康年齢を引き上げるために、健康づくりを地域に広げるよう、町内会組織を利用するなどして幅広く活動してはどうでしょうか。
- 市報等で研修や講習案内は関心のある人が対象になるが、市の施策で「健康づくり」を地域に根差した取り組みをして欲しい。
- 忙しい先生方が熱心に講義をしてくれる事に感謝。これからも機会を作ってもらいたい。