

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【文化文学コース】

ねらい:様々な文化や文学について理解を深め、自己の教養向上をめざす。

令和5年度前期は、現代とのつながりが深い近代における歴史・文学・伝統文化等を学ぶことで、効果的に知識を得る。また、近代に絞ることにより、歴史的背景や当時の文化文学の深掘りを進め、専門的な知識の習得及び主体的に学んでいくきっかけをつくる。

日程:原則として、各回月曜日 14:30 から 16:00 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
(第1～3回) 5月15日 5月22日 6月5日 大東文化大学 文学部 歴史文化学科 教授 みやたき こうじ 宮瀧 交二	“一目瞭然”「見て」学ぶ歴史学 歴史研究といえば、古文書などの文献史料をもとにすることが多く、一般の方にとっては、なかなか直接史料を読み解くことは難しいものです。そのような中、写真資料や絵画資料など、誰もが「見て」わかりやすい資料から明らかに出来る歴史事実も少なくないので、この機会に御紹介いたします。 ●5月15日: 駅弁の掛け紙から知る近・現代史 ●5月22日: 戦前の写真絵葉書から学ぶ板橋の歴史 ●6月5日: 別人だった歴史上の人物—肖像研究の最新情報—	身近にある様々なものが、実は歴史の「生き証人」であることに気づくことが出来ます。
(第4～6回) 7月3日 7月10日 7月24日 東海大学 文化社会学部教授 ほり けいこ 堀 啓子	没後120年の文豪・尾崎紅葉作品の世界 今年には明治の文豪・尾崎紅葉の没後120年にあたります。紅葉は新聞小説家、文芸サークルのリーダー、文章の研究者という三つの顔を持ち、文学を娯楽へと導いた作家でした。紅葉の名作を楽しみつつ、同時代の他の作家や作品との関係を明らかにし、明治における文学の背景を広く大きく考えていきたいと思います。 ●7月3日: 一日の始まりは紅葉の小説から。新聞小説とは何ですか？ ●7月10日: 作家デビューできるのは徒弟のみ?! 師匠がいないとダメですか？ ●7月24日: 座右の銘は文章報國。文章は、そんなに大切ですか？	明治を代表する文豪について理解を深めることで、明治時代における文学の持つ意味を大きく把握できる力を身に着けます。
(第7～8回) 7月31日 8月7日 跡見学園女子大学・ 國學院大學・中央大学 兼任講師 すずき あきこ 鈴木 明子	板橋の祭事と伝承 国の重要無形民俗文化財に指定されている「田遊び」という祭事が、徳丸北野神社と赤塚諏訪神社に伝えられています。田遊びは、旧正月にその年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願し神に奉納する行事です。都市化が進む板橋区ですが、農業にまつわる祭事が連綿と伝承され続けているのです。江戸・東京の地域の変遷と祭事について、板橋や他地域の事例も織り交ぜながらご紹介していきます。 ●7月31日: 地域の変遷: 農業の伝統と都市化 ●8月7日: 豊作を願う行事と板橋の田遊び	身近な伝承について改めて認識し、次世代に伝えていくことについて考える機会として下さい。当たり前なことほど意識して伝えないと、次の世代には残っていかないかもしれません。

【注意事項】

1 年間18回(前期:8回、後期:10回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。

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。

(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)

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【社会生活コース】

ねらい:社会に関わる様々な事象について学び、社会や生き方を見つめ直すヒントを得る。

令和5年度前期は、SDGs(持続可能な開発目標)をメインテーマに環境分野について学び、受講者各自が環境問題などの社会課題や気候変動に伴う災害対策について「自分ごと」と捉えられるような深い学びをめざす。

日程:原則として、各回金曜日 14:00 から 15:30 まで(第3回と4回のみ月曜日 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
(第1～2回) 5月12日 5月19日 健康生きがい部 生活衛生課 環境衛生施設係長 うえの くにお 上野 邦夫	知って得する身近な環境 – より良い暮らしのために – 環境と一口に言ってもいろいろな意味合いがあります。本講義では、公害などの身近な問題を捉え、過去の経緯や区職員としての経験・事例等を踏まえて、様々な視点から解説します。わたしたちの「より良い暮らし」のために、そして、環境と共生する都市の実現を目指して、一緒に考えてみましょう。 ●5月12日:いたばしの変遷と公害問題 ●5月19日:公害問題からより良い暮らしを考える	環境、とりわけ公害問題を中心に解説し、日々の暮らしに役立てるとともに、今後の環境に対する意識を持つ、きっかけとします。
(第3～4回) 5月29日 6月12日 東洋大学 情報連携学部 准教授 ひらまつ 平松 あい	SDGs と環境問題の関わり – すべてのアクターに求められる行動と変革 – SDGs が生まれた歴史的背景や現状を知るとともに、環境の分野からのSDGs 達成に向けた動きについて学びます。また、主に温暖化対策や持続可能な生産と消費に焦点をあて、現在の課題に対して私たちが身近なところから取り組めることについて考えていきます。 ●5月29日:SDGs と環境問題 ●6月12日:加速する温暖化への取組み・つくる責任つかう責任 ★本講義のみ月曜日での実施となりますのでご注意ください	SDGs は国際目標でありながら 1人1人が身近に関わっている課題でもあります。本講義を通して認識を新たにし、主体的に考え行動する力を身につけます。
(第5～8回) 6月23日 6月30日 7月7日 7月14日 東京都立大学 都市環境学部教授 よこやま かつひで 横山 勝英	異常気象時代における水害への備え 年々、雨の降り方が極端になってきており、防災想定を上回る降雨によって日本各地で水害が頻発しています。河川の整備水準は昔よりはるかに向上していますが、従来の治水技術の限界も見えてきており、新たな発想で水害に備えることが必要となりつつあります。本講座では、河川整備の歴史、治水の考え方、今後の方策について学びます。 ●6月23日:日本の水害と河川整備の歴史 ●6月30日:近年の異常気象と水害の特徴 ●7月7日:江戸時代の治水思想を今後の流域治水に活かす ●7月14日:フィールドワーク:荒川の治水を見て学ぶ	過去を振り返り、適切に分析・評価することで、将来に備えることが出来ます。水害対策においても温故知新の精神が見えてきます。

【注意事項】

- 年間18回(前期:8回、後期:10回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- 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。
- 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。

(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)

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）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年度前期は「健康づくり」をテーマに学び、生涯を通じた学びの土台として重要な、健康的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
(第1～3回) 5月9日 5月16日 5月23日 日本統合医療学園理事 長・星薬科大学客員 教授 よしむら よしひろ 吉村 吉博	漢方を学び自分の体質を知ろう 漢方医学(中医学)は、日本漢方のような病名漢方ではなく、体質や症状から治療する医療です。西洋医学と異なり病名がわからなくても自分の体質や症状から自分のからだの歪みを修正することができます。また、西洋医学のセカンドオピニオンとして是非その基礎を勉強してみましよう。今回、その中医学の基礎を学び、自分の体質をみつけて、その体質に合った漢方薬をみつけましよう。 ●5月9日:漢方とは ●5月16日:自分の体質を知る ●5月23日:体質に合った漢方薬	漢方(中医学)を勉強して自分の体質を見つけて治療できます。
(第4～5回) 5月30日 6月6日 NPO法人日本万華鏡 セラピー協会会長 しまざき かつのぶ 島崎 勝信	感動を忘れた時から認知症が始まる。 「認知症にならない為に」 認知症は脳細胞の萎縮や崩壊によるものと言われておりますが、はっきりとした原因が解明されていないのが現状です。ただ脳細胞の死で明確にわかっていることは使わない脳は死ぬということです。この細胞を死なさない為にはどうしたらいいのか。それには感動を得ることが大切なのですが、では感動を得るには等を楽しくお話します ●5月30日:昔はあまり聞かなかった認知症。 ●6月6日:想像力を発揮するだけでも脳は活性化する。	周りに迷惑をかけないで幸せな人生を終えるために、死ぬまで自身の体で守りたい部分と言ったらそれは「脳」です。脳は肉体と精神の司令塔です。脳神経細胞に刺激をあたえることが認知症予防に繋がります。
(第6～8回) 7月4日 7月11日 7月18日 東京都健康長寿医療 センター研究所 研究員 にし まりこ 西 真理子	健康に長生き「フレイル予防」!の習慣を実生活に取り入れていきませんか? 「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか?近年、心身ともに健康で長生きするための考え方として「フレイル予防」という概念が注目されています。本講義では、フレイル予防の重要性や方法をご自身および周囲の大切な方へも広めていけるよう、基礎的な知識を学びます。さらにどのように「普段の生活の中に無理なくフレイル予防を取り入れていくか?」も、一緒に考えていきましょう。 ●7月4日:フレイルってなに?フレイル予防の重要性について。 ●7月11日:フレイル予防の心理・社会的側面について考える。 ●7月18日:自分の「フレイル予防計画」を立ててみましよう。	本講座では、聞くだけの座学式の講義だけでなく、自身で取り組むワークやグループワーク等も積極的に取り入れまます。ご自身の「身体」と「心」の健康への理解が、より深まることでしょう。一緒に、健康な毎日を過ごしていく方法を考える機会にしていましよう!

【注意事項】

- 1 年間18回(前期:8回、後期:10回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- 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。

(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)