

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 教養課程（前期）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
(第1回) 5月10日 古典文学研究家 やまだ きみこ 山田 喜美子	百人一首 日本の文華 「百人一首」は日本の文華です。藤原定家が百人の歌人の歌を選定してから八百年、江戸時代にカルタが生まれ、今も年齢を問わず、愛されてきました。その特徴の一つは恋歌が多いことです。歌人も、天皇になれなかった人や天皇を辞めさせられた人、島流しにされた人、出世できなかった等、負け組が多いことも目立ちます。恋歌も切ない、辛いと嘆きます。意気が揚がらない? いや、そこに日本の人情、他人を思いやる心があるのです。	奈良時代から鎌倉時代の歴史を辿りながら、人情の機微、恋の情緒を味わうことができます。
(第2回) 5月17日 板橋区教育委員会 事務局生涯学習課 文化財係長 よした まさひろ 吉田 政博	再発見 いたばしの歴史とたからもの わたしたちが住み、暮らしている「いたばし」には、約4万年前のひとびとの生活の跡が確認されます。それから長い年月が積み重ねられ、現在のわたしたちが生きている社会へとつながっています。 講義では、わたしたちの足元に広がる歴史や文化について、それにかかわる身近な文化財(たからもの)を中心に据えて、分かりやすく解説をしながら、その価値や魅力を今一度再発見いたします。また、講義を通じ、これからの「いたばし」の姿を皆様とともに考えてまいります。	身近な考古・歴史・民俗・記念物などの文化財についての価値をもとに、わたしたちが生活している「いたばし」の歴史やその魅力を再認識することを目指します。
(第3回) 5月31日 特定非営利活動法人 環境エネルギー政策 研究所 所長 いいた てつなり 飯田 哲也	気候危機とエネルギー危機に対して地域で私たちができること 世界で起きている文明史的なエネルギー大転換の状況と、それに遅れている日本の課題を学びます。これに対して、地域からの一人ひとりの行動や取り組みが大きな可能性があることを学びます。	気候危機とエネルギー危機という「大きな問題」に対して、一人ひとりの行動を促すモチベーションを与えます。
(第4回) 6月14日 大東文化大学 文学部英米文学科 教授 かわの よしひで 河野 芳英	おっとりとしたイギリス児童文学の世界へ 不思議の国のアリス、ちびくろサンボ、ピーターラビット、ピーターパン、くまのパディントン、きかんしゃトーマス等は、すべてイギリスを代表する児童文学のキャラクターです。今回の講座では、そうした主人公が登場する作品を、皆さんとともに眺めてゆこうと思っています。 ★この講義のみ、大東文化大学様のご協力を賜り「大東文化会館」で実施します。(場所等詳細は別紙参照)	イギリスの代表的なキャラクターが登場する児童文学とその時代背景を学ぶことができます。

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第5回) 6月28日</p> <p>東京海上日動火災 保険株式会社、 板橋区政策経営部 政策企画課職員</p>	<p>身近なことからSDGsにチャレンジ！SDGsの基礎知識を学ぼう</p> <p>最近「SDGs」という言葉をよく聞くようになりました。聞いたことはあるけれど、一体どんなことをすればいいのだろうと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。</p> <p>実は、板橋区は「SDGs未来都市」に選定されているのをご存じですか。今回は、身近な取組事例をご紹介しますながらSDGsの基礎知識を学びましょう。SDGsを理解し自分ごとと捉え、身近なことからチャレンジしてみましょう。</p>	<p>身近なことからチャレンジできるSDGsを知ることで、具体的に行動するきっかけとなります。</p>
<p>(第6回) 7月12日</p> <p>明治安田生命保険 相互会社 池袋支社 教育育成課長 ごちよう ちえ 牛腸 知江</p>	<p>楽しく学ぶ！認知症予防講座</p> <p>認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。まずは知ることからはじめてみませんか？簡単な体験型ワークを交えながら認知症の現状や費用、認知機能とは何かなど、老化と予防についてお話をさせていただきます。また、もし意思表示が難しくなってしまったときのために、「MYライフ&エンディングノート」の記入についてもご紹介させていただきます。</p>	<p>安定したセカンドライフをおくるために、認知症対策についてのポイントをご確認いただけます。</p>
<p>(第7回) 7月19日</p> <p>NPO 法人 健幸とまちづくり 研究所理事長 そのだ せきや 菌田 碩哉</p>	<p>健康なまちづくりと人と人のつながり</p> <p>平和で健康な暮らしはだれもが願うところですが、それは個人の努力だけで獲得できるものではありません。健康生活は、単に肉体的な健康ばかりでなく、精神的な充実感や地域の人々の連帯感によって支えられるものです。コロナ禍による分断を乗り越えて「みんなの健康」をどうやって実現するか、その方策を考えます。</p>	<p>健康についての狭い考え方を乗り越え、健康を手掛かりに住みよい街を作っていくという課題を理解できるようになります。</p>
<p>(第8回) 7月26日</p> <p>東京都健康長寿医療 センター研究所 研究員 よこやま ゆり 横山 友里</p>	<p>いろいろ食べて健康長寿</p> <p>高齢期の健康は、病気の予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を防ぐ観点が必要になり、日々の食生活が健康長寿達成のためのカギになります。本講座では、健康長寿医療センター研究所が策定した健康長寿新ガイドラインにおける食生活の新しい目安とともに、健康長寿のための食事と栄養についての理解を深めます。</p>	<p>①健康長寿新ガイドラインにおける食生活の新しい目安を知ります。 ②健康長寿のための食事と栄養に関する知識と実践力を身につけます</p>

【後期受講に当たっての注意事項】

- 1 後期は、令和5年9月から令和6年2月までに行う予定です。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)

(別紙) 第4回講義の実施日と実施場所についてのお知らせ

第4回講義は大東文化大学様のご協力を賜り、「大東文化会館」での実施となります。
この講義の会場はグリーンカレッジホールではないのでお間違えのないようご注意ください。

「おっとりといギリス児童文学の世界へ」

日にち： 6月14日(水曜日)

会場： 大東文化会館 (板橋区徳丸 2-4-21)

※東武東上線「東武練馬駅」より徒歩3分程度

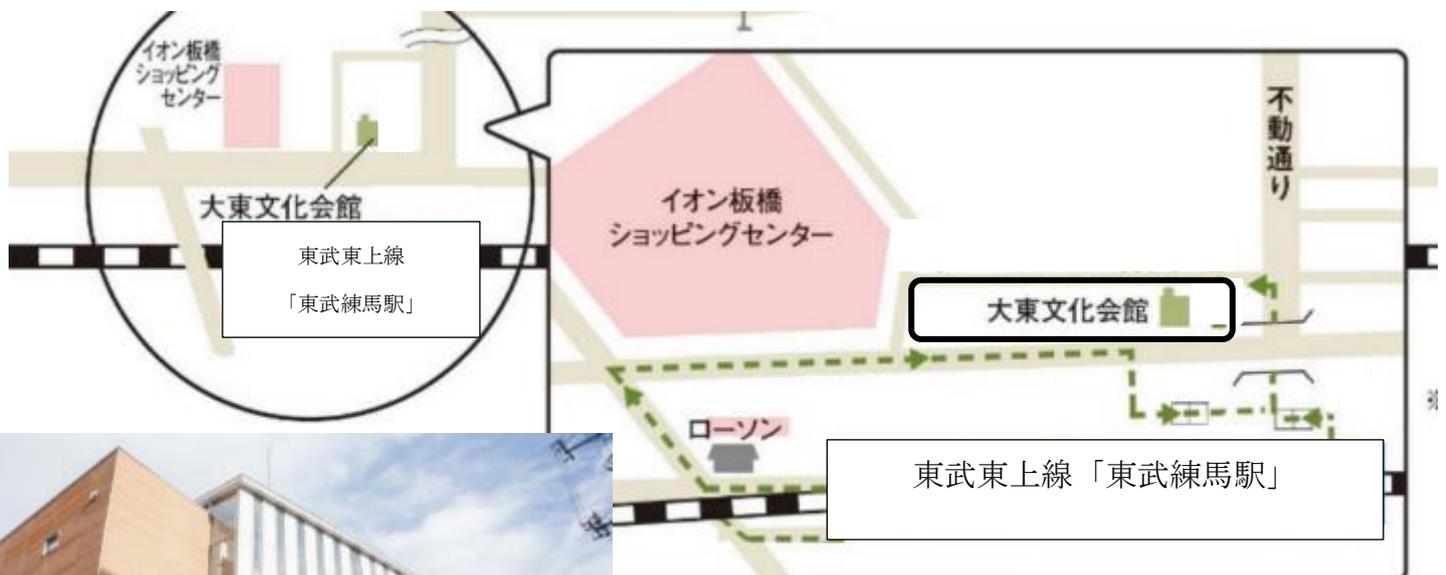
※大東文化大学 板橋キャンパスではないので、

お間違えのないようご注意ください。

講義時間： 午前コース 10時～11時30分(受付開始9時30分)

午後コース 14時～15時30分(受付開始13時30分)

—アクセス—



大東文化会館 外観

電車でお越しの場合：◆東武東上線 東武練馬駅下車 徒歩3分程度

バスでお越しの場合：◆「東武練馬駅」バス停で下車 徒歩4分程度

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場合があります。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すか？ 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、最近では「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>よしだ まさひろ 吉田 政博</p>	<p>「田遊び」から学ぶ神事と伝統が継承される意味</p> <p>板橋十景の一つである国指定重要無形民俗文化財「田遊び」について学習します。広大な水田地帯であった徳丸・赤塚地域に伝えられる田遊びは、水田耕作にかかわる行事で、年の初めにあたってその年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈る「予祝(よしゆく)」の意味を持っています。</p> <p>徳丸北野神社は2月11日、赤塚諏訪神社は2月13日の夜間に行われており、本講義では、田遊びの歴史とその文化財の持つ意味について学びます。</p>	<p>伝統行事「田遊び」の歴史を通じて赤塚・徳丸地域の歴史的特性を学ぶとともに、地域の方が田遊びを長年継続してきた理由にせまります。</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)