

2021年度 北海道文教大学公開講座概要一覧

番号	日付	時間	講座担当者	演 題	講座内容	場所	募集人員	対象者
01	11月16日(火)	18:30~20:00	小田進一・大友菜津子・梁川千尋	日々の生活の中での子どもと保護者・保育者の共育ちを考える	日常の保育を見直すことにより、子ども一人一人に沿った保育実践を更新することについて、全国の多くの保育施設で取り組むようになってきました。保育の見直しを、新たな園の立ち上げの際の新人保育教諭の育ちと園全体の育ちとして考えてみます。	921教室	30	現役の保育者
02	11月17日(水)	13:00~14:30	高田 雄一	転倒予防に必要な足の運動とインソールについて	現在、COVID-19の感染拡大により、私たちの運動量は減少しており転倒の危険性の増加が懸念されています。人生100年時代に向けて、健康な生活を送るためには足腰が丈夫であること、転倒することなく運動量を増やすことが必要であり、それには足の機能とバランス能力が重要となります。私はこれまで国内トップアスリートから整形外科に通院される方、健康増進を希望される方まで多くの方にインソールの作製と運動指導を行ってきました。今回は、転倒予防のために必要なインソール、足の運動についてお話しします。運動は自宅でも行えるものをご紹介します。	鶴岡記念講堂 911教室	80	一般
03	11月18日(木)	10:40~12:10	井上 仁美	人生の発達課題とメンタルヘルス	今や、「人生100年時代」と言われるようになりました。でも、人生は山あり谷あり、思うようにいかないこともたくさんあると思います。さらに、昨今のコロナ禍で将来が見通せないことも、多くの不安を抱える原因になっています。そんな時代に、少しでも「生きづらさ」を軽くできれば、心とからだの健康を維持することができます。人生にはそれぞれその時期に「発達課題」があり、それをクリアすることで生きやすくなると言われてます。この講座を受けられることで少しでもメンタルヘルスが良い方向に向きつつありつくりになればと思います。	鶴岡記念講堂 大ホール	100	一般
04	11月25日(木)	10:40~12:10	峯尾 仁	味と香りのバイオサイエンス —私たちはどうやって味と香りを認識するか?—	五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)のなかで、味覚と嗅覚は化学物質を認識し識別する感覚です。ものを美味しく食べたいというのはヒトの基本的な欲求ですが、食べ物の味と香りは「おいしさ」を形成する重要な要素となっています。我々はどのように味と香りを認識するのかをわかりやすく説明します。	本館3階 631教室	40	一般
05	11月26日(金)	10:40~12:10	加藤 裕明	子育てに役立つ教育学	子育ては、たずさわる自分自身が幸せを実感できる喜びであると同時に、また誠にかかると同時に、この講座では、子育てに奮闘する日々を、少し距離を持って眺められるようなひとときとしたいと思います。日々何気なく子どもと関わる時間すべてが、自分自身の幸せもさることながら、社会全体にとっての幸せにもつながっていくことについて、参加者のみなさんと語り合いたいと思っています。	7号館1階 文教ベンギンルーム	5	子育て中の保護者
06	11月29日(月)	13:00~14:30	小橋 拓真	いざという時に役立つ介護保険の知識 ~安心して在宅療養するために~	介護保険制度の目的と現状を踏まえ、制度の仕組みや介護サービス、介護予防についてお話をさせていただきます。「介護保険制度って何?」という疑問を少しでも解消し、安心が増えるように参加者の質問にお答えし、共有しながら進めていきます。	鶴岡記念講堂 大ホール	50	一般
07	11月30日(火)	13:00~14:30	田邊 芳恵	いきいき百歳体操の真髄	「いきいき百歳体操」は、その手軽さにより全国各地で実施されている体操です。本講座では、理学療法士の立場から「いきいき百歳体操」を紹介しつつ、各動作がどのような効果をもたらすのか?消費エネルギーはどの程度なのか?本体操をレベルアップするにはどうしたら良いのか?についてお話しします。	鶴岡記念講堂 911教室	50	一般
08	12月1日(水)	10:40~12:10	山本愛子・西野美穂・佐藤志帆	おかあさんのためのほっと一息講座	この公開講座は、文教ベンギンルームが企画する講座です。ここでは、子育てに毎日追われているおかあさん方を対象に、子育てから少し離れて「ほっと一息」つけるような場づくりに取り組んでいます。その1つとして今回は「私のしたい20のこと」の体験学習を行います。この講座を通して、今まで気づいていなかった「自分のキラキラしたところ」をいっぱい発見して、あしたの子育てのためのエネルギーにしていきたいと思います。	7号館1階 文教ベンギンルーム	5	5歳までのお子さんをもつお母さん
09	12月1日(水)	13:00~14:30	鹿内 あずさ	元気な時から考える医療事前指示書	ご自身の人生の最終段階のことを考えたことがありますか?その時を望んだ場所で自分らしく生きるため、在宅医療、ケアサービス、終末期の身体的変化についてお伝えし、人生の最終段階の医療について、一緒に考えたいと思います。	鶴岡記念講堂 921教室	30	一般
10	12月6日(月)	13:00~14:30	板垣康治・小塚美由記・白幡亜希	こどもの食物アレルギー ~進化してます、対応食・メニュー~	北海道は食物アレルギーの発症率が全国一であることをご存知ですか?花粉症とも関連して、北海道だけではなく全国的に患者数は増え続けています。これまで一部の子どもが罹る病気とされていたが、乳児から高齢者まで多くの方が、さまざまな食品が原因で発症していて、決して特殊な病気ではなくなっています。この講座では、食物アレルギーの基礎知識を学んでいただき、さらに現在行われている治療についても紹介します。また、対応メニュー、市販されている対応食品を実際にご覧いただき、すぐに役立つ情報を提供させていただく予定です。	鶴岡記念講堂 多目的室	40	こどもの保護者
11	12月9日(木)	18:00~19:30	佐々木 将太	腸と運動	食事や栄養素の摂取によってアスリートが最高のパフォーマンスを発揮できるようにするために、スポーツ栄養に関する様々な研究が行われ、実践されてきました。近年、栄養が腸内に存在する細菌を介してパフォーマンスに影響を与える可能性があることも明らかになってきました。今回、様々な先行研究を紹介しながら「腸と運動」の関係について紐解いていきます。	鶴岡記念講堂 多目的室	40	一般
12	12月13日(月)	13:00~14:30	石垣 則昭	コミュニケーションは幸せづくり	人生の幸せは何気ない毎日の満ちた実感です。満ちた実感には、互いの存在を認めあうコミュニケーションにより成り立ちます。コミュニケーションの充実度は毎日の充実感を味わい、意味深い人生を歩むことが出来ます。参加される皆さんとともに、コミュニケーションづくりを進めてみませんか。	本館5階 651教室	80	一般
13	12月16日(木)	13:00~14:30	水本 淳	北海道の保健・医療・福祉行政について	北海道庁では、保健・医療・福祉の各分野において、様々な計画が作られ、それらを達成するために多くの施策が行われています。また、新型コロナ対策やケアラー(家族介護者等)の問題など、直面する行政課題に対し、絶え間なく取り組みが行われています。本講座では、道が取り組む最近の施策について紹介します。	鶴岡記念講堂 大ホール	100	一般
14	2022年 1月27日(木)	10:40~12:10	矢部玲子	明治の青春5 同盟休校事件 —中学校「学友会雑誌」に見る青春群像—	『学友会雑誌』は、北海道札幌南高等学校旧制中学校時代の、主に生徒執筆の文芸誌です。明治30年以降のものほぼ全巻保存されています。本講座も、早くも第5回。今回は、同校「六藩同窓会」の開校120周年記念事業としてデジタル化された資料をひも解き、明治時代の青春を、「同盟休校事件」から辿ります。	鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般