

令和5年度公開講座

受講者募集

全講座
受講無料

保存版



地域社会に開かれた大学として、無料の公開講座を開設いたします。

※画像はイメージです

令和5年度 北海道文教大学公開講座【全29講座】

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
1	10/12(木)	13:30~14:30	看護学教育の歴史と現状	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	医療職を育てる意味と一人の医療職が育つための教育について理解を深める。特に看護師になるための教育の歴史を振り返り、現在の看護学教育の課題について知る。			講座担当者	看護学科長・教授 藤長 すが子	
2	10/19(木)	13:30~14:30	子どもに自分の病気をどう伝えるか	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
講座内容	親や祖父母が病気になった時、子どもに伝えることは難しい。具体的な例を紹介しながら、子どもへの伝え方についてお話しさせていただきます。			講座担当者	看護学科准教授 横山 佳世	
3	10/20(金)	13:00~14:30	多文化共生社会の実現に向かって 「ろう文化」を知ろう ※手話通訳あり	10 8号館 824教室	30	一般
講座内容	本講座では、異文化コミュニケーションの視点から、異言語・異文化である「ろう」の文化を学んでいきます。多文化共生社会の実現を目指して、日本社会は少しずつ動き出しています。しかし、言語的に少数派とされる人々は、多数派の人々と同様に情報が得られているのでしょうか。たとえば、ろう者への言語教育や言語サービス、社会環境はどうでしょうか。講師に、社会福祉士・精神保健福祉士の高元絢氏を迎え、ろう文化とはどのような文化かを楽しく解説していただきます。			講座担当者	外国語学部長 岡本 佐智子 手話通訳者 高元 絢	
4	10/23(月)	18:30~20:30	ストレスフリーな生活を目指して	6 本館 651教室	80	成人男女
講座内容	ストレス社会と言われる今日、精神的圧迫や不安や緊張の連続により、ストレスを感じメンタルヘルスを損なうことがあります。自分が何にストレスを感じているのかを知り、考え方や言動、習慣など自分自身を少しチェンジするだけでも、今よりもストレスフリーな生活に近づけられます。			講座担当者	健康栄養学科教授 石垣 則昭	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人数	対 象 者
5	10/25(水)	10:30～11:30	暮らしの保健室① 高脂血症予防・栄養相談・健康相談	2 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
講座内容	前半では、健康を維持・増進させるための高脂血症予防について講話します。後半では、栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活の中でのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて、一緒に考えて解決していきましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記 看護学科講師 小橋 拓真 他	
6	10/25(水)	13:00～14:30	レッツ エクササイズ！ ～がんの予防と治療のためにできる運動を学ぼう～	5 3号館 治療室1	20	一般
講座内容	2人に1人ががんを罹患する時代。運動はがんの予防、治療効果の向上、生存率の改善に役立つといわれ、さらに、免疫力を高めたり肥満防止等にも効果があります。今回はがんに対する運動のポイントと一緒に学び、明日からの生活に活かしましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 佐藤 明紀	
7	10/26(木)	10:00～11:00	認知症の理解と対応	4 鶴岡記念講堂 921教室	20	一般
講座内容	認知症の症状の理解を通して、適切な対応方法について共に学びましょう。			講座担当者	看護学科講師 辻 幸美	
8	10/26(木)	16:20～17:50	テレビが報じない政治のウラ	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	最近の政治に ひとこと言いたい人
講座内容	この国の中枢でどんな意思決定が行われているのか。仕組みを知っていると、テレビで見ている話が違った形で見えてきます。地方に住んでいても、情報過多のこの時代、わかる人にはわかるんです。ニュースの裏側を解説します。			講座担当者	国際教養学科長・教授 宮本 融	
9	10/28(土)	15:00～17:00	65歳から人生を元気に過ごすために	1 鶴岡記念講堂 大ホール	100	一般
講座内容	今回、医療保健科学部では高齢者の生活をより健康に元気に過ごすために講座を企画しました。病気や認知症などについて基本的な考え方と、予防のための生活習慣など恵庭市内在住の方を対象にお話しします。			講座担当者	医療保健科学部長 横井 裕一郎 特任教授 生駒 一憲 リハビリテーション学科教授 金子 翔拓 看護学科講師 辻 幸美	
10	10/30(月)	10:00～11:00	けんこうこつ 肩甲骨と姿勢について	3 鶴岡記念講堂 911教室	100	一般
講座内容	肩甲骨は、上肢(腕)の根元に該当するため、上肢の動きに関連することは良く知られていますが、体幹にも連結があることから「姿勢」にも関連するとされております。肩甲骨が動かないと肩コリや不良姿勢にも繋がってしまいます。肩甲骨が動くことでどのような良いことがあるのかをお話しできればと思います。「肩甲骨と姿勢」について一緒に考えてみませんか？			講座担当者	リハビリテーション学科助教 大坂 隆介	
11	11/1(水)	10:00～11:30	自分の元気、自分でつくる －作業療法とWRAP(元気回復行動プラン)－	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	日々、様々な活動を行うことで人は健康に毎日生活することができます。作業療法ではこの活動のことを「作業」と呼び、精神症状を経験した方達から生まれたWRAP(元気回復行動プラン)では「元気に役立つ道具」と呼ぶことがあります。今回、作業療法とWRAPの共通する部分を紹介しながら、自分が日々、元気に生活するためのコツについて参加者の皆さんと一緒に考えてみたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション科学研究科長・教授 大川 浩子	
12	11/1(水)	16:30～18:00	冬の栄養学 ～道民だからこそ食をつけたい冬季の食事～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
講座内容	北海道の冬は長く、体重増加、感染症、精神面など、体調管理が難しいことがあります。そこで、道民だからこそ知っておきたい冬季の食事や栄養についてお話をしたいと思います。			講座担当者	健康栄養学科講師 佐々木 将太	
13	11/2(木)	13:30～14:30	幸せの国デンマークでの生活体験から	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
講座内容	北欧の小国デンマーク(王国)は、2012年より開始された国連の幸福度調査で1位も含めて常にベスト3位以内にランキングされている。演者は家族3人とともに首都コペンハーゲンで1年間を過ごす機会を得た。北海道とデンマークの関係も含めその時の体験から学んだ事柄を紹介します。			講座担当者	健康栄養学科教授 峯尾 仁	
14	11/6(月)	10:00～11:30	元気な心臓を作るリハビリテーション	3 鶴岡記念講堂 911教室	100	一般
講座内容	心臓リハビリテーションは、心臓病になった方でも、生き生きと充実した生活を送っていただくための運動や食事を中心としたリハビリテーション治療です。 今回の市民公開講座では、心臓病にならないための秘訣、心臓病になっても回復するための秘訣、心臓病が進んでも充実した人生を送るための秘訣などをわかりやすく楽しくお伝えしたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 南部 路治	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人数	対 象 者
15	11/7(火)	13:30～14:30	子育てに役立つ教育学	2 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
講座内容	子育てや教育に関する日頃の思いについて、参加者同士、語らいの時間にしたいと思います。			講座担当者	こども発達学研究科長・教授 加藤 裕明	
16	11/15(水)	10:00～11:30	こどもの作業療法について	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	発達障害児は何かについて、簡単にお話しします。発達障害児が受けている支援はどういったものがあるかや、そのなかで作業療法はどういうことをするのかについてお話しします。			講座担当者	リハビリテーション学科講師 金 京室	
17	11/16(木)	10:40～12:10	65歳からの元気生活 ～フレイル予防～	4 鶴岡記念講堂 921教室	50	一般
講座内容	年齢を重ねることにより心身の機能が衰え、健康問題が起きやすくなります。この状態をフレイルと呼びます。しかし、日々の生活を変えることでフレイルは予防することが可能です。ここではその方法について考えていきたいと思います。			講座担当者	特任教授 生駒 一憲	
18	11/16(木)	13:30～14:30	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～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	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。			講座担当者	看護学科講師 小橋 拓真	
19	11/17(金)	10:40～12:00	減塩食を楽しく食べるには？	7 1号館1階 栄養教育実習室	30	成人男女
講座内容	みなさんは、普段塩分を気にしていますか？生活習慣病の発症予防のための塩分目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満に設定されていますが、国民健康・栄養調査(令和元年)では、男性10.9g、女性9.3g摂取していると報告されています。そこで、毎日ちょっとした工夫で負担なく減塩を続けるコツをご紹介します。			講座担当者	健康栄養学科准教授 松本 信子 健康栄養学科助教 鈴木 陽子	
20	11/18(土)	10:00～11:00	目指せ100歳ライフ！脳トレクッキング ～講義編～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	15	65歳以上 講義編・実践編の 両日参加可能な方
講座内容	作業工程を考えながら作る料理は、脳のトレーニングになるとともに、健康維持に大切です。100歳ライフを目指して、おいしく楽しくみんなで食べる時間を過ごしませんか？			講座担当者	健康栄養学科准教授 山森 栄美	
21	11/20(月)	15:00～16:30	高齢者に多い ^{ひじ} 肘の痛みの治療と リハビリテーション	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	高齢者に多い肘の痛みの原因に、変形性肘関節症、テニス肘やゴルフ肘などが考えられます。今回は、これらの病態・治療法・予防法・リハビリテーションについて、最近の知見をふまえて、わかりやすくお話ししたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 白戸 力弥	
22	11/21(火)	13:00～14:00	作業療法ってなんだろう？	3 鶴岡記念講堂 911教室	100	一般
講座内容	リハビリテーションの1つである作業療法について、他の職種との違い、仕事内容等についてご紹介します。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 金谷 匡紘	
23	11/21(火)	13:30～14:30	こども家庭支援の心理学 ～多様な家庭とその理解～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
講座内容	貧困家庭、虐待リスクのある家庭、外国にルーツを持つ家庭の増加など、子どもが育つ場である家庭が社会の変容と共に多様化、複雑化しています。私たちはどのような形で子どもや家庭を支えていくことができるのでしょうか。一緒に考えてみませんか。			講座担当者	こども発達学科教授 吉岡 亜希子	
24	11/22(水)	13:30～14:30	人生の最終段階における医療の選択について ～元気な時から考える医療事前指示書～	3 鶴岡記念講堂 911教室	20	一般
講座内容	ご自身の人生の最終段階のこと、その時に選択する医療について考えたことがありますか？ 望んだ場所で最期まで自分らしく生きるために、人生の最終段階の医療について、一緒に考えてみましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ	

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
25	11/24(金)	10:00～11:30	おもちゃの世界	9 7号館1階 保育演習室2	親子10組 20名程度	5歳までの お子さんと 保護者の方
講座内容	乳幼児期のおもちゃと子どもの育ち。 保育教材の販売や札幌市内にあるおもちゃ屋さん「ろばのこ」を運営する藤田代表にお越しいただき、実際におも ちゃに触れながら、おもちゃの魅力や、こどもの育ちについてお話をします。			講座担当者	こども発達学科准教授 渡邊 亮宏 札幌第一こどものとも社 代表 藤田 進	
26	11/25(土)	10:00～12:30	目指せ100歳ライフ！脳トレクッキング ～実践編～	8 1号館1階 Cooking Lab.	15	65歳以上 講義編・実践編の 両日参加可能な方
講座内容	作業工程を考えながら作る料理は、脳のトレーニングになるとともに、健康維持に大切です。100歳ライフを目指 して、おいしく楽しくみんなで食べる時間を過ごしませんか？ 参加費：1人500円。持ち物として、エプロン、三角巾、おいしいものを楽しめる胃袋を持参してください。			講座担当者	健康栄養学科准教授 山森 栄美	
27	11/29(水)	10:30～11:30	暮らしの保健室② メタボリックシンドローム予防・栄養相談・健康相談	2 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
講座内容	前半では、健康を維持・増進させるためのメタボリックシンドロームとその予防について講話します。後半では、 栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどにつ いて一緒に考えて解決していきましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記 看護学科講師 小橋 拓真 他	
28	12/1(金)	18:00～19:30	アスリートの栄養と食生活 ～ドーピングとサプリメント利用の課題～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	「スポーツと栄養」の基本事項をまとめながら、アスリートの食事バランスとサプリメント利用の課題およびドー ピング予防について概説します。			講座担当者	作業療法学科教授 侘美 靖	
29	12/5(火)	13:00～14:30	明治の青春6 兎追いし彼の山…学校行事としての兎狩り ー旧制中学校「校友会雑誌」に見る青春群像ー	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	郷土史に 興味のある方
講座内容	シリーズ6回目の今回は、旧制中学校伝説の行事、「兎狩り」を深掘りします。現代ではあり得ない学校行事の実態 とは？どうぞお楽しみに。			講座担当者	国際教養学科准教授 矢部 玲子	

1

Googleフォームからの申込

右の二次元コードを読み取って、
入力フォームに必要事項をご記
入の上、お申込ください。

Google
フォーム

または

2

お電話での申込

TEL:0123-34-0059
北海道文教大学企画調整部
公開講座担当係

北海道文教大学
ご案内マップ

恵庭市黄金中央5丁目196-1
JR恵庭駅東口 徒歩8分

北海道文教大学
キャンパスマップ

●の数字は講座開催会場です