

~~第1回 (開講式)~~

~~深読み日本古典文学~~

~~済【ライブ配信】~~

~~6/25(金) 13:30~15:00~~

~~鳥取短期大学 国際文化交流学科 教授~~

~~岡野幸夫~~

第2回

ロコモ予防で健康長寿

【ライブ配信】

11/30(火) 13:30~15:00

鳥取看護大学 看護学部看護学科 教授

早川大輔

鳥取短期大学 生活学科食物栄養専攻 教授

野津あきこ

「令和の時代をいきいき生きる
コロナ後の世界に向けて」

第3回

子ども食堂はどうか？

12/9(木) 13:30~15:00

鳥取短期大学 幼児教育保育学科 准教授

南潮

第4回

口からはじまる健康

～オーラルフレイルの
予防に向けて～

12/14(火) 13:30~15:00

鳥取看護大学 看護学部看護学科 准教授

細田武伸

第5回 (閉講式)

いきいき生きる

～動いて、つかって、
笑顔で元気に～

12/21(火) 13:30~15:00

鳥取看護大学 看護学部看護学科 教授

田中響

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更になる場合があります。

最新情報については鳥取看護大学
または鳥取短期大学の
ホームページよりご確認
ください。



とっとり県民カレッジ
連携講座です。



令和も3年目を迎え、この時代をいきいき生きるために必要なことは「人間の幸福とは何か」という原点に立ち返ることかと思われまます。そこで、古典文学や医学、栄養学などのお話しを通して紐解いてみたいと思います。また、これまでの日々の生活を見つめ直し、コロナ後の世界の有り様を本講座に参加して、共に考えていきましょう。

対象者 どなたでも参加できます (事前申込が必要です)

開催期間 令和3年6月25日(金)～12月21日(火)《全5回》

開催時間 13:30～15:00

開催会場 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール (倉吉市駄経寺町187-1)

受講料無料



公開講座講演の概要

1回

テーマ 深読み日本古典文学 【ライブ配信】

講師 おか の ゆき お
岡野幸夫

古典文学作品はどれも、長い時の試練を生き抜いた「刀」のようなものを持っており、それを読むことは人生の大きな楽しみです。そしてなんといっても古典は原文を読むに限ります。それには古語辞典が欠かせませんが、辞書の説明を公式的に作品の表現に当てはめても、その作品の面白さはなかなか分かりません。古語一つ一つが持つニュアンス、作者がその言葉に込めた思い、表現の裏にあるものなどにこだわりながら、ゆっくりと古典を原文で味わい、脳を活性化させ、日々の生活をいきいきとした潤いのあるものにしてみませんか？

2回

テーマ ロコモ予防で健康長寿 【ライブ配信】

講師 はや かわ だい すけ
早川大輔
講師 の つ あきこ
野津あきこ

最近話題のロコモについての予防や対策について考えてみます。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。本講座では解剖生理学分野からロコモの仕組みや体の筋肉・骨・関節のはなし、栄養学分野からロコモを予防する食事などについて学びます。

3回

テーマ 子ども食堂は どうなる？

講師 みなみ うしお
南潮

2017年頃から鳥取県でも急速に普及してきた子ども食堂。地域の新しい居場所として全国的に注目を集めてきました。本学でも多くの学生達がボランティアとして参加し、地域の方々と出会い、活動を試行錯誤する中で気づきを得てきました。コロナ禍の中、活動休止せざるを得ない時期がありましたが、衛生管理を行い、徐々に新たなスタイルを模索し始めていらっしゃるようです。今回は本学のこれまでの活動報告に加えて、そうした新たな動きを取材し、今後学生達や地域の皆様方がどのように参加・貢献していけばよいか提案してみたいと思います。

4回

テーマ 口からはじまる健康 ～オーラルフレイルの 予防に向けて～

講師 ほそ だ たけ のぶ
細田武伸

人生の最後まで、自分の身の周りのことを自分でを行い、健康寿命を延ばすためには、食を楽しみ、自分の口で噛んで食べることが重要になります。今回のお話では、「しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を保つ」ことの重要性を再認識して頂いた上で、オーラルフレイルの予防に焦点を当て、オーラルフレイルのスクリーニング方法、具体的な症状とその予防方法について、改めて皆さんに確認して頂き、実行して頂く機会にしたいと考えています。

5回

テーマ いきいき生きる ～動いて、つかって、 笑顔で元気に～

講師 た なか ひびき
田中響

毎日、健康でいきいきと生活するためにできることを一緒に考えませんか？動くこと＝活動すること、つかること＝温泉につかること、笑顔で過ごすことからできることがあります。鳥取県は、日常的にウォーキングすることで健康になることを目指したウォーキング立県であるとともに、多くの温泉を有し、特に倉吉市には開湯1300年の関金温泉があります。ここで暮らすことで健康になる生活を今日から始めてみませんか。