

特別・教養講座 講師紹介

※やむを得ない事情で講師、講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

特別講座(10:30～11:50、13:00～14:20)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和5年 7月 19日(水) 13:00～14:20	石井 敏樹 医療法人社団 清風会 香良病院 理事長 院長	「高齢者の心の病」 高齢者の心の病＝認知症ではありません。様々な病気があります。 手当てが早ければ、治る病気もあります。
9月 6日(水) 10:30～11:50	安達 瑞樹 曹洞宗如意山 長楽寺 住職	「笑うみんなが観音さま」 ～みんなが笑顔であるために～ 皆さまと一緒に、禅の教えを通して笑顔になる方法を考えます。
令和6年 2月 7日(水) 13:00～14:20	平田 オリザ 芸術文化観光専門職大学 学長	「わかりあえないことから」 ーコミュニケーション能力とは何かー 昨今、コミュニケーション能力という言葉がヒステリックなほどに叫ばれています。この講座では、そこで言われるコミュニケーションの本質について考えていきたいと思えます。

教養講座(10:30～11:50、13:00～14:20)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和5年 5月 10日(水) 10:30～11:50	只野 直孝 元日本ハングラライダー協会会長	「冒険の世界で学んだこと」 人は誰でもミスをする。うっかり、ぼんやり、思い込みは人の特性。ヒューマンエラーとリスクマネジメントについて私の経験を通してお話します。
6月 21日(水) 10:30～11:50	青木 卓夫 山名酒造株式会社 杜氏	「杜氏の独り言」 杜氏としての拘りと酒造りを通して日本酒の持つ魅力に迫ります。
12月 13日(水) 13:00～14:20	農林水産省近畿農政局 農林水産省近畿農政局職員	「今後の農業について」 農業を取り巻く状況について説明をします。農業経営(六次産業化等)について例を示しながら消費者との関係についても触れたいと思います。
令和6年 1月 17日(水) 10:30～11:50	吉見 さつき 丹波市茶華道連盟会長	「人を活かす」 日本の伝統文化である茶道を通して日々の生活に生かされている事を紹介します。

令和5年度 専門講座 講師紹介

※やむを得ない事情で講師、講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

専門講座(10:30～11:50)

(敬称略)

日時	健康福祉コース	地域文化コース	生活創造コース
令和5年 5月 24日(水) 10:30～11:50	住本 克彦 奈良学園大学 教授 「健康づくりはコミュニケーションから ～アサーショントレーニングの実際～」 自他を大切にストレスをためない『健康づくり』について「アサーショントレーニング」(自分の意見を適切に伝えられるようにするトレーニング)を通して学びます。	梅垣 守明 丹波自然友の会 代表 「丹波の自然～季節の中で～」 ふるさと丹波の豊かな自然の中で暮らしている私たちは、二十四節気そして七十二候もの季節の移ろいを野山の木々や花の様子、小鳥のさえずりなどで感じることができます。	宮田 さと子 兵庫大学栄養マネジメント科 非常勤講師 「これからの私たちの食生活」 「朝食の大切さ」、「バランスよく食べる事」、「野菜のパワー」などについてお話します。「食」を大切にすることで豊かな人生を手に入れましょう。
7月 19日(水) 10:30～11:50	薬剤師 池内 敏男 事務部 豊嶋 敏明 大正製薬株式会社 「肉体疲労と栄養補給 ～ファイトー発～」 肉体疲労の原因、疲れた時の対処法、疲労回復を助ける栄養素などについてお話します。	山内 順子 丹波市文化財保護審議会 委員 「生類憐みの令に向き合った村人たち」 江戸幕府により出された有名な法令(生類憐みの令)に、丹波の村人が戸惑いながらも誠実に対処した様子を古文書から読み解きます。	松村 まな ささやまビーファーム 代表取締役 「丹波篠山の自然のひとしづく」 1ターンで始めた「ささやまビーファーム」。丹波と篠山の自然を活かした養蜂はまさに自然との共存。地域の発展に寄与する取り組みについてもお話します。
8月 23日(水) 10:30～11:50	藤原 里佳 丹波市健康課 管理栄養士 「健康寿命を延ばすための食生活」 血管が老化してくると、さまざまな病気のリスクが増えてしまいます。できるだけ血管を若々しく保てるよう、日々の暮らしの中で実践したい『3つのカギ』をお伝えします。	角谷 慶治 丹波の森公苑森づくり課 森づくり活動アドバイザー 「丹波地域の里山の現状」 守りたい希少種、侵略する外来種について話します。	西本 義孝 西本ピアノ調律 「みなさんご存じですか？ The Piano！」 ピアノのすべてについてお話します。知っているようで知らない音の仕組みや美容と健康に欠かせない音楽についてベテランピアノ調律師が語ります。
11月 22日(水) 10:30～11:50	浅野 智哉 株式会社わかさ生活 研究員 「目の健康づくり」 ～ブルーベリーを中心にして～ 人間にとって目から得る情報は全体の8割ともいわれ、目の健康や眼病予防はとても大切です。今回は、目の病気とブルーベリーに含まれるアントシアニンについてお話します。	松本 剛 丹波篠山市社会教育指導員 「催事食として考える丹波地域における鯖寿司の価値と現在の鯖街道」 古くから丹波地域における「催事食」の代表格である「鯖寿司」について、その起源といわれる「鯖街道」の起こりについて考察する機会とする。	仲摩 喜豫子 古林家文化サロン 仲摩屋 「和の五感を楽しむ雅楽」 雅楽の歴史を紐解きながら、「世界最古のオーケストラ」と呼ばれる音楽について学びます。1,200年前から姿を変えず愛されてきた雅楽楽器の音色を聴きながら、お一人お一人の中にある「楽」を見つけてください。
12月 13日(水) 10:30～11:50	足立 英律 株式会社石坪 柏原店職員 「介護機器を使ってみよう！」 ～介護機器体験講座～ 2025年、丹波市では高齢化率が36%になると言われています。超高齢化が進行する状況の中、自宅で安心して生活するための介護機器の重要性がますます高まっています。そこで、今回、最新の介護機器を丁寧に説明し紹介させていただきます。	荻野 祐一 株式会社丹波新聞社 代表取締役会長 「丹波の偉人伝」 丹波が排出した多士済々の人物の中から一人の人物を取り上げて紹介します。	尾形 真依子 丹波市地域おこし協力隊員 「自然の恵みの豊かさ」 都市部でのキャリアを捨て丹波市にきた私が「地域おこし協力隊員」となった理由とは何か？自然環境をテーマに実際の活動内容、そして、丹波の魅力や今後の課題についてお話します。