

## 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(13:00～14:20)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和6年 7月 24日(水) 13:00～14:20	若宮 正子  世界最高齢プログラマー 岸田首相主宰「デジタル田園都市国家構 想実現会議」構成員	「すでにはじまっている未来日本の今」  諸外国に比べてかなり遅れている日本のデジタル化の現状。特に、高齢者のITリテラシーの向上が喫緊の課題。それに対してできる事は何かについて参加者の方とご一緒に考えたいです。
12月 11日(水) 13:00～14:20	巽 詩郎  有限会社ウエスト・プロ 代表取締役	「若い命の可能性 ～ミュージカルを通して～」  子どもたちにミュージカルを指導して30年以上、出会った子供たちは1,000人以上、その多くは明るく元気、才能豊かな子どもたちでした。しかし、不登校、引きこもり、自傷行為、鬱、癌など様々な試練に直面した子どもたちとも出会いました。彼らをどのように指導し、何を心がけたのか。逆に彼らから学んだこと、そして現在、彼らはどうなったのかをご紹介します。
令和7年 2月 5日(水) 13:00～14:20	平岡 聡  学校法人京都文教学園 学園長	「もっとも簡単に幸せになる方法」  人間は誰でも幸せになることを願っています。では幸せとは何でしょうか。どうすれば幸せになれるでしょうか。本講義では、1円も使わずに幸せになる方法を伝授します。

### 教養講座(10:30～11:50)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和6年 5月 15日(水) 10:30～11:50	下村 雅昭  京都女子大学 教授(医学博士)	「感染症多発時代における介護予防・生活習慣病予防」  感染症の脅威に世界中が晒され医療逼迫が生じたのは記憶に新しい。医療逼迫の末に犠牲となったのは、死因順位の上位にある生活習慣病及び老衰等である。このような時代を生き抜く我々が、改めて認識すべき健康づくりについて今一度振り返りたい。講座では実際に生理反応等を観察・測定することを行い、より体験的な内容となる様工夫したい。
7月 10日(水) 10:30～11:50	丸山 ゆり  やましたひでこ公認断捨離トレーナー	「住まいと心の片づけ術 ～断捨離～」  断捨離は、ただ、モノを捨てる片づけ術ではなく、モノを通して自分に向き合うことでもあります。住まいが片づくと同時に、心も整理されていきます。
9月 4日(水) 10:30～11:50	家塚 智子  宇治市源氏物語ミュージアム 館長	「紫式部が描く光る君の物語」  千年の時を経て、なおも私たちに魅了する『源氏物語』。執筆された当時から今日に至るまでの享受の歴史を紹介しつつ、魅力や面白さについてお話しします。
令和7年 1月 15日(水) 10:30～11:50	三遊亭 楽団治  落語家 ひょうご笑いの会 事務局長	「人と人、笑顔と笑顔で」  「みんな違ってみんないい」そんな社会の実現のために、三遊亭円楽一門の落語家が人権について、楽しく分かりやすくお話しします。

## 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6年 6月 12日(水) 10:30～11:50	<p>増本 康平 神戸大学大学院人間発達環境学研究所 教授</p> <p>「老いの心理学～衰えへの適応とウェルビーイングの実現～」</p> <p>最新の高齢者心理学が提案する、認知機能の衰えに適応するための方法や、生涯にわたる発達と幸福な老いを実現するヒントについてお話しします。</p>	<p>山科 ゆみ子 丹波地域のホトケドジョウを守る会 会長</p> <p>「ホトケドジョウと丹波地域の自然環境」</p> <p>丹波地域は古くから綺麗で豊富な湧水と氷上回廊がありました。ホトケドジョウは200万年前に日本に入ってきた遺存種です。ホトケドジョウは生きるために、この環境が必要だったのでした。</p>	<p>河合 宗徹 成徳寺 住職</p> <p>「日本の心、和の心」</p> <p>私たちが普段、気づかずにいる「日本の心、和の心」とは？！”祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり”琵琶の演奏を交え、楽しく一緒に考えてみましょう。</p>
7月 24日(水) 10:30～11:50	<p>井上 弘子 健康運動指導士 プロフェッションナルコンディショニングトレーナー</p> <p>「コンディショニングで、人生100年時代の健康づくり」</p> <p>運動習慣のない方でも椅子に座って、簡単にできる筋肉の整え方。姿勢が良くなる！肩が上がりやすくなる！歩きやすくなる！今よりもっと動きやすくなる身体を手に入れる方法をお伝えします。</p>	<p>梅津 節雄 丹波野鳥の会 会長</p> <p>「丹波地域の野鳥をたずねて」</p> <p>①丹波地域で観察できる野鳥目録②丹波年輪の里の鳥たち③四季の鳥たち(夏鳥、冬鳥、留鳥、旅鳥)④猛禽類色々⑤クマタカ⑥鳥の探し方、楽しみ方についてお話しします。</p>	<p>石田 ゆき 音楽教員(音楽トレーナー)</p> <p>「音楽レクリエーション」</p> <p>聴き慣れた音楽に合わせて歌ったり、動いたり楽しい時間を過ごしていきたいです。また、ご家庭でも実践していただき、ストレス解消や身体機能の維持、向上のお役に立つことが出来れば幸いです。</p>
8月 21日(水) 10:30～11:50	<p>福田 和歌子 大山記念病院心臓血管外科 医長</p> <p>「めざせ健脚！」</p> <p>元気で長生きするためには足の健康が大切です。知っておきたい足の血管にまつわる病気について、診断から治療までお話しさせていただきます。</p>	<p>村上 英明 株式会社村上社寺工芸社 代表取締役社長</p> <p>「檜皮葺の世界観」</p> <p>千年の技、千年の美。古くから伝わる檜皮葺は、日本を代表する建造物に用いられ、柔らかな曲線美は我が国独自のものです。2020年にはユネスコ無形文化遺産に登録された檜皮葺の世界観を紹介します。</p>	<p>菅村 幸代 丹波市立看護専門学校 校長</p> <p>「地域医療と健康～医療は生活を守る～」</p> <p>丹波地域は”医療崩壊”の危機にありましたが、地域住民の力が救ってくれました。健康な生活を送ることが皆の願いです。医療の安定は安心をもたらします。「医療」のこと「健康」のことがお話しできれば幸いです。</p>
11月 27日(水) 10:30～11:50	<p>石塚 正則 兵庫県薬剤師会 理事</p> <p>「薬も過ぎれば毒となる・毒を転じて薬となる」</p> <p>世の中に氾濫する薬の情報を正しく理解するために共に考えてみましょう。</p>	<p>小林 純一 丹波篠山市立田園交響ホール 前館長</p> <p>「丹波篠山のホール文化を支え続けて想うこと」</p> <p>35年間、田園交響ホールの仕事に携わることで、地元文化団体やボランティアスタッフとともに育んできた丹波篠山のホール文化の軌跡や文化による生きがいづくりの魅力を紹介しま</p>	<p>森田 知都子 一般社団法人 ふろしき研究会 代表</p> <p>「ふろしきの用と美を尋ねて」</p> <p>風呂敷は昔々から使い継がれ、江戸、明治、大正、昭和時代は染織の技を駆使した文様美をたたえた生活布として活用されてきました。歴史を探り、日本文化を学ぶとともに、現代での活用方法を体験していただきます。</p>
12月 11日(水) 10:30～11:50	<p>大槻 秀美 前丹波市健康福祉部長 (保健師)</p> <p>「からだの不思議SOSに気づいていますか？」～体を労って寒い冬を乗り切りましょう～</p> <p>私たちの身体は、身を守るためにいろいろな兆候を出して、防御反応を示しています。身体が送ってくれるサインを見逃さないコツをお伝えします。</p>	<p>荻野 祐一 株式会社丹波新聞社 代表取締役会長</p> <p>「丹波の偉人」</p> <p>丹波地域出身である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。</p>	<p>川崎 恭雄 株式会社いずね 代表取締役社長</p> <p>「お米であなを笑顔にしたい！」～お米マイスターが紐解くコメの奥深い魅力とその歴史～</p> <p>5つ星お米マイスターが皆さんと一緒に、米の魅力を深掘り！歴史から研ぎ方、私たち日本人との絆、そして、現代の米業界まで。知ってるようで知らない米の世界、一緒に学びましょう。</p>