

愛知みずほ大学短期大学部平成 20 年度秋の公開講座報告

福江 昭子

愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会

公開講座主題 「健康を考える ー栄養・健康食品・薬ー」

開催月日及び講義題名と講義者（定員 25～30名）

第1回 平成20年10月18日（土） 13時00分～14時30分

「パクパク食べて、いきいき生きよう その2」
小山純子

第2回 平成20年10月25日（土） 13時00分～14時30分

「地域で伝えられた食べ物 その2」柳瀬柳子

第3回 平成20年11月1日（土） 13時00分～14時30分

「やさしい薬の知識 その3」稲垣聡子

各講義内容

第1回 「パクパク食べて、いきいき生きよう その2」

- 1、 相変わずの〇〇ダイエット法
- 2、 栄養素とは？
- 3、 もう一度バランスシート
- 4、 常識的な見過ごされやすいこと
- 5、 健康的なメニューって？
- 6、 食形態を考える
- 7、 健康に・・・食べる事は生きる事

第2回 「地域で伝えられた食べ物 その2」

- 1、 地産、地消をもう一度見直そう
- 2、 旬のものを旬の時期に食べましょう
- 3、 小原の漬物について
- 4、 最近読んだ食べ物のほんより

第3回 「やさしい薬の知識 その3」

- 1、 薬の効き方
- 2、 薬理作用の分類
- 3、 容量

愛知みずほ大学短期大学部秋機の公開講座について

本学の専門性を生かして、昭和40年代ころより「食品加工」の公開講座を開いてきた。また、時代の流れに沿い平成6年から平成10年まで「Macを使ったパソコン入門・Macintosh 入門講座・市民パソコン講座」や「親子でふれるパソコン講座」（1講座3～6回）を開いた。その結果、多くの広い年代層の参加者があった。

他には、平成10年より「赤十字救急法講習会」も毎年開いている。この講習会は本学の「夏の公開講座」として取り扱っているので本年度は別途詳しく報告した。これらの講座担当者は、本学教員や本学に関係ある者を中心に行っている。

また、昨今は大学も地域社会への貢献が求められるようになり、本学の所在地の地域社会の代表や高田コミュニティセンターと接触し、数年前より本学がもつ専門性のある公開講座を「高田学区女性会」と共催で行っていて、講座担当者は夏の公開講座同様本学教員や本学に関係ある者を中心に行っている。

これは高田学区女性会のみならず男性や高田学区外の人々にも呼びかけて継続中であり、本年もその一環として行った。

昨年も述べたように、この高田学区女性会共催の講座は、3年前までは春季・秋季に分けて行い、春季は「加工食品を作ろう」、秋季は「高齢者の衣、食、介護」で3年間のシリーズで行った。シリーズであったため初年度参加者が次年度にと定着した。

その流れをふみ、前述の講義内容のように一昨年度より「健康を考える ー栄養・健康食品・薬ー」のシリーズが始まり本年度も昨年以上の参加者があった。多くの参加者あった理由は、特に昨今の食物の諸問題や、高齢者の薬に関する関心の高さ等があるためと、3回続いた土曜日であったこと、昨年の参加者が友人等に声をかけたことや、

資料

本年度も昨年ひきつづき、8月22日(金)の中部日本新聞朝刊の23ページ(市民版)の募集欄に掲載した結果、昨年より広い範囲から市民の方々の受講申し込みが増し、好評裏に終了した。

また、毎年参加者全員に、講座内容などについて簡単なアンケートを求めている(講座の理解度、講座の役立度、今後の希望講座、講座受講で気付いた点など)。本年度の結果をみると、受講者の募集方法や、あったらよいと思う講座など具体的なことが分り主催した本学公開講座委員会側のよりよい糧ともなった。これらのことは、今後の公開講座催資料として生かしていきたい。

(愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会)