

大人の

COLLEGE OF THIRD AGE
大人の魅力度 UP 講座

塾 SiN



受講対象者…二十歳以上

第三世代大学
大人の塾 SiN に学ぶ

楽しみながら、
大人の魅力を UP する
知的好奇心講座

4 月
～ 8 月
開講

第 9 期 塾生募集

1 講座から受講可
入学試験・入学金なし

● 高齢者福祉・健康学

① 介護保険制度について要介護高齢者の実態 — 平成27年度の報酬改正について — 4月20日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

高齢化社会を迎えた日本の、現在の福祉事業の動向について、わかりやすく解説します。



② 高齢者福祉サービス事業のあらまし — 高齢者福祉サービスの種別とその実態 — 4月27日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

介護サービスにはどのような種類があるの?介護保険・要介護認定と、受けられる介護サービスについて、社会保障制度から学びます。



③ 高齢者の食事 — 事業所給食から在宅食まで食を追究する — 5月11日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・稲垣 華苗

高齢者向けの食事・栄養管理とは?高齢者に多く見られる誤嚥性肺炎を防ぐには?高齢者の食を語ります。



④ 認知症の理解 — 急増する認知症高齢者の理解を深める — 5月18日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

社会問題になりつつある、認知症人口の増加。家庭で、施設で、地域で、今後の認知症ケアと、福祉のあり方について問います。



⑤ 在宅サービスと施設サービス — サービス内容と課題を知っておこう — 5月25日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

特別養護老人ホーム・ケアハウスとホームヘルプサービス:社会福祉法人の今後と未来について説明します。



⑥ 介護従事者と事業所の視点から見たケアの在り方 — 人が人を支援する事 — 6月8日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

特別養護老人ホームの介護の今と昔を比較しながら、介護技術の向上と業務効率化、そして、ケアそのものの在り方について考えます。



⑦ 地域で支える高齢者 — 地域包括ケアシステムの概要を知る — 6月15日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

高齢者が、地域の中で「役に立っている」という実感を持つことをどのように達成するのか?事例を交えて解説します。



⑧ 地域包括ケアシステムの実例 — 事例を通じて —

6月22日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

地域・行政・事業所がどのように高齢者ケアに関わり、連携していけばよいのかについて、新たな組織づくりも含めて考えます。



⑨ 老いるということ(1) — 支援が必要な立場からサービスを考える — 7月6日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

高齢者が求めるサービスとは?老いるということを見直し、支援を受ける側から期待されるサービスを共に考えます。



⑩ 老いるということ(2) — 実際にサービスを提供しようとしたら... — 7月13日(月)13:30~15:00 講師:前川 義量・高峰 啓三

老いるということ、健康、収入、社会参加、生きがいなど、様々な面から見直し、ケアのあり方を考え直します。



● 食品栄養学

① — 5大栄養素を学ぶ — たんぱく質がからだを作る 4月14日(火)10:30~12:00 講師:高畑 京也

酵素はタンパク質、髪の毛や爪もタンパク質。肉や豆腐もタンパク質リッチの食品です。タンパク質とは何かを学びます。



② 食品の中の「くすり」と「どく」 — 安全で安心な食生活をおくるために — 4月28日(火)10:30~12:00 講師:西原 力

からだに良い食品とは何でしょうか?がんにならない食生活とは?健康維持のために、食品といかに向き合うべきかを考えてみましょう。



③ 食品から見た遺伝と遺伝子

5月12日(火)10:30~12:00 講師:木村 泰裕

今日の献立は、遺伝子に聞いてみなさい。遺伝子特性にそった献立作りが必要です。遺伝子と健康との関わり、遺伝子診断とテラーメイド栄養指導について解説します。



④ — 5大栄養素を学ぶ — 脂質とDHAの活用

5月26日(火)10:30~12:00 講師:高畑 京也

油がなぜ必要なのか、コレステロールは油なのか。油(脂質)について説明します。



⑤ — 5大栄養素を学ぶ — ミネラルと骨粗鬆症

6月2日(火)10:30~12:00 講師:高畑 京也

からだの骨格形成に必要な構成要素、ミネラル欠乏は病気の根源です。植物由来の最適ミネラルについて解説します。



⑥ — 5大栄養素を学ぶ — サプリメントの主役:ビタミンのチカラ

6月9日(火)10:30~12:00 講師:高畑 京也

からだの潤滑剤はなぜ必要か、さびないからだをどうしてつくり、維持するのか?ビタミンの役割を平易に説明します。



⑦ — 5大栄養素を学ぶ — お砂糖・糖質、かしこく生かす方法

6月23日(火)10:30~12:00 講師:小林 昭雄

甘い糖、甘くない糖。水あめや甘酒はなぜ甘いのか?虫歯菌が嫌う甘い糖。糖の働き、特徴について学びます。



⑧ 長寿は何で決まるのか?

6月30日(火)10:30~12:00 講師:高畑 京也

長寿の食の特徴。旨いものは、からだに良い食?加齢で変わる旨いもの?食を科学します。



⑨ 食品の効能を通して食生活を見直そう!

7月28日(火)10:30~12:00 講師:野口 聡子

アンチエイジング、眼精疲労、美容など様々な効能をもった栄養成分について、本来の機能とからだへの効果を解説します。また、各々の食生活を見直し、改善策を見出す機会とします。



⑩ 「だし」の科学と活用

8月4日(火)10:30~12:00 講師:野口 聡子

日本の和食について解説し、特に鰹節、昆布、いりこなど日本の誇る「だし」について、グルタミン酸、イノシン酸などについて解説します。



● 植物学園芸編

① 小さな菜園の作り方 ― 園芸を楽しむ必需品 ―

4月15日(水) 13:30~15:00 講師:大塩 裕陸

家庭園芸を楽しむグッズ・資材を紹介します。また、家庭菜園での病虫害・雑草防除のノウハウをお教えします。



② ハーブを育て、食する

4月22日(水) 13:30~15:00 講師:萩原 義久

キッチンガーデンでハーブを育てよう。飾りながら香る楽しみ方、育てて食べる楽しさと健康について、お勧めハーブをお教えします。



③ イチゴ栽培の実践

5月20日(水) 13:30~15:00 講師:森下 正博

イチゴの歴史、品種、生理・生態的特性について概説するとともに、プランタを用いたイチゴの栽培の方法についてお話しします。



④ 農薬の安全で効果的な使い方

5月27日(水) 13:30~15:00 講師:大塩裕陸

植物が病気になった時、虫がついて枯れそうな時の、強い味方が農薬です。正しく使えば安全な農薬について、わかりやすく解説します。



⑤ 胡蝶蘭の咲かせ方

6月3日(水) 13:30~15:00 講師:前田 聡

蘭の栽培に挑戦しよう。胡蝶蘭を育てる基礎知識から、お部屋のデコレーション・越年栽培・周年管理などのノウハウを伝授します。



⑥ 究極の水管理:ベランダトマト・ベランダメロン栽培

6月30日(火) 11:00~12:30 講師:樹田 正治

水の制御と野菜の生育について講義します。特に、私が開発した砂培地での「防根給水ひも栽培」手法のノウハウをトマトとメロンについて話します。



⑦ 元気な植物を育てるコツ ― 土と肥料 ―

6月30日(火) 14:00~15:30 講師:樹田 正治

土づくり、施肥と野菜の育成について講義します。特に、菜園土壌の健康管理について話します。



⑧ とびっきりのナチュラルガーデン!

7月1日(水) 13:30~15:00 講師:辻本 智子

小さなお庭やベランダでも、植物の選定、配置、エクステリア等、ちょっとした工夫で、自然を感じるとびっきりのナチュラルガーデンが創れます。



⑨ 都市と緑・垂直栽培

7月8日(水) 13:30~15:00 講師:小林 昭雄・川上 茂樹

世界・日本の野菜工場を紹介します。最先端太陽光発電を用いた植物工場・栽培システムの未来ビジョンを語ります。



⑩ 森の子「きのこ」を育て食する ― 美味しいきのこ、光るきのこの魅力 ―

7月15日(水) 13:30~15:00 講師:川上 茂樹

暗闇で光るキノコなど、キノコの不思議な世界を紹介し、身近でキノコを楽しむ、家庭でできるキノコ栽培法を伝授します。



● 健康薬学

① くすりとは、

4月17日(金) 13:30~15:00 講師:西原 力

「くすり」とは、私たちの体の成分と反応して、健康維持と疾病の回復に役立つ化学物質と定義され、「くすり」物質は食品の中にも多く含まれています。しかし、「食品」と「薬品」はその入手先や入手方法も違います。また、最近ではその中間に位置する商品としてトクホ・サプリやいわゆる健康食品も売られています。これらの違いについて解説し、賢い利用法を一緒に考えてみましょう。



② 創薬・くすりが世に出るまで ― メイドインジャパンのくすりは? ―

4月24日(金) 13:30~15:00 講師:西原 力

私たちは莫大な数の化学物質の中から毒性も低く医薬品として効果の高い物質を選び出すために、各種の試験(試験管内実験、動物実験、臨床試験、他)をクリアして1物質につき約10年、10万分の1の確率で市販医薬品を創り出しています。その中には、日本でつくられ、世界中で使われている医薬品もあります。それは何でしょうか?一緒に考えてみましょう。



③ 食中毒を防ぐには?

5月8日(金) 13:30~15:00 講師:西原 力

食中毒は食事により毒物(自然毒や環境汚染物質)や食中毒起因菌を摂取することにより起こります。食中毒は蒸し暑い梅雨の時期に一番多く発生したと思いませんか?最近では、実はそうではありません。その理由は流通・保存方法の進歩ですが、食中毒を防ぐにはどうしたら良いでしょうか、一緒に考えてみましょう。



④ くすりと健康の歴史

5月15日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

私たちのくすりとのつきあいには長い歴史があります。西洋と東洋では医療やくすりに対する考え方が大きく異なります。両者の長所を取り入れることで、くすりとのつきあい方を見直すことが問われています。



⑤ 細菌感染症とくすり

6月5日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

抗生物質の発見とその発達は科学の偉大な勝利です。でも、どんな抗生物質も効かない多剤耐性菌の脅威が、医療現場の病院を中心に大きくなってきています。抗生物質と多剤耐性菌にどう向き合うか考えたいと思います。



⑥ ウイルス感染症とくすり(1) インフルエンザと肝炎

6月12日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

ウイルス感染症が問題にならない年はありません。なかでもインフルエンザはパンデミック(世界的大流行)を起こす怖い感染症ですが、そのくすりは長足の進歩を遂げています。また、C型肝炎は治りにくいウイルス感染症の代表ですが、昨年はその薬物治療に革命が起こった年でした。



⑦ ウイルス感染症とくすり(2) エイズ、エボラ、デング熱他

6月19日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

ウイルス感染症には続々と新手が現れます。新しく問題になってきたウイルス感染症を取り上げ、予防と治療の対策について考えます。



⑧ がんとくすり:がんになったらどうする

7月3日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

がんは現代人の死因の第一位。その割合は増えつつあります。がんは、その他の病気とはちょっと変わったところがあります。がんとは闘うなという説も人気を集めています。がんの特徴と、なったときの心構えをともに考えたいと思います。



⑨ 漢方薬とサプリメント

7月10日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

漢方薬の効用が見直され、現代医療に取り入れる動きが強まっています。また、サプリメントは気休めにしかならないものから、なかなか有用なものまで広く用いられています。漢方薬やサプリメントとどうつきあっていけば良いのか考えたいと思います。



⑩ くすりと医療の未来

7月17日(金) 13:30~15:00 講師:山口 明人

薬や医療がどんどん発達していくと、どんな病気でも治療が可能になり、寿命は際限なく延びていくのでしょうか。これからのくすりと医療に求められるものを一緒に考えたいと思います。



● 財産総合学

① お金に好かれる人の習慣 — ポジティブ・ライフプラン術 —

4月18日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

心を変えれば行動が変わり、行動を変えれば習慣が変わり、習慣が変われば人格が変わり、人格が変われば運命が変わり、そして人生が変わりますよ。



② お金を増やす(1) どうなる世界経済トレンド?

4月25日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

資産運用を始める前に、世界の為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。森(マクロ経済)を見て木(ミクロ経済)を見る習慣を身に付けよう。



③ お金を増やす(2) 経済トレンドに乗る資産運用術

5月9日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

グローバルマネーの動き(ローテンション)を理解し、効率よく資金を配分しなければ結果は伴いません。投資して良い国、商品は何か?そして、最も必要なのはタイミングです。



④ お金を増やす(3) NISAでワクワク資産運用術

5月23日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

個人投資家の最大の武器は、ズバリ【時間】です。じっくりキャピタルゲイン(値上がり益)を待ち、その間インカムゲイン(配当・利息)をNISA(非課税口座)で受け取りましょう。



⑤ 幸せなセカンドライフ(1) どうなる私の公的年金

5月30日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

公的年金不安が囁かれる昨年、正しく現状を把握することは非常に重要です。今から打てる対策を一緒に考えましょう。GPIFって何?という方は、是非ご参加下さい。



⑥ 幸せなセカンドライフ(2) どうなの私の保険選び

6月6日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

保険に良い悪いはありません。自分のライフスタイルに合わせてフィッティングできているかどうかのポイントになります。必要な保障を必要なタイミングで契約することが重要です。



⑦ 幸せなセカンドライフ(3) どうする私の終の住まい

6月20日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

あなたは持家派?賃貸派?将来のライフプランに大きな影響を及ぼす住宅に関するイ・ロ・ハを再考してみましょう。高齢者向け住宅に関する情報もご紹介いたします。



⑧ 幸せな相続(1) ニコニコ円満・資産分割術

6月27日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

【相続】を【争族】にしないためには、生前からご家族で将来のビジョンを描きエンディングノートにまとめておくことをお勧めします。相続・遺言を基礎から学びましょう。



⑨ 幸せな相続(2) どうなる相続税・贈与税?

7月4日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

2015年(H27年)から相続税・贈与税が増税になります。資産家が払う税金?いいえ、あなたにも納税の可能性がります。今のうちに相続に関する不安を解消しておきましょう。



⑩ 幸せな相続(3) 今から始める相続対策!

7月11日(土) 11:00~12:30 講師: 中川 健二

「備えあれば憂いなし。」とは正に相続のためにある言葉です。人生のエンディングロードを飾るのは自分自身です。できることから少しずつ始めて行きましょう。



● 中国語講座

① 中国語のイロハを学ぶ — 声調とピンイン —

4月18日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

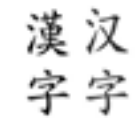
中国語を始める近道は、発音をピンインで学ぶことです。ピンインと声調をマスターすれば、中国語をはっきり発音することができます。毎回の講座の最後には、習った中国語を活用して、短い会話の練習をします。



② 中国語の漢字と日本語の漢字の相違点・類似点

4月25日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

中国語はすべて漢字なので、会話を通じなくても筆談でどうでしょうか。日本で使っている漢字の意味のままの中国語もありますが、違う意味の漢字も多数あり、使う際には注意が必要です。中国語と日本語の漢字の違いを紹介します。



③ 料理に関する表現・味覚に関する表現

5月9日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

料理の世界は色々なところで世界中が繋がっています。食事の会話を楽しめるように、中国の料理と味覚に関する表現を紹介します。



④ 代表的な中国家庭料理編(1) 野菜・魚料理法

6月6日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

代表的な中国家庭野菜料理・魚料理のレシピを紹介いたします。レシピは中国語と日本語の二種類で紹介するので、それぞれ対照しながら、中国語と中国料理を同時に学ぶことができます。



⑤ 代表的な中国家庭料理編(2) 肉料理法

6月20日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

代表的な中国家庭肉料理のレシピを紹介いたします。初心者でも本格中華料理を自宅で再現できます。



⑥ 中国伝統医学の薬膳(おいしく食べて健康になる)(1) — 薬膳の知識と中国医薬 —

6月27日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

薬膳とは、古くから伝わる中国の医学書をもとにした理論で作る食事のこと。毎日の食事を通して病気を予防し、身体を健やかに保つことを目的としています。中国薬膳のごく基本的な考え方と、中医学理論を簡単に中国語で伝授します。



⑦ 中国伝統医学の薬膳(おいしく食べて健康になる)(2) — 手軽にできる健康・美容の薬膳料理 —

7月4日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

「薬膳料理」といえば日本でもお馴染みですが、専門のレストランに行かなくても、中国人は日ごろから生薬などを使った料理を食べています。薬膳料理によく使われる、漢方でもおなじみの食材を紹介します。



⑧ 中国食べ歩き漫歩(1) 四川省を巡る旅

7月11日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

中国を旅したら、世界遺産と自然景観だけではなく、グルメも満喫すべきです。古来「天府の国」と呼ばれた四川省のおすすめ観光名所を紹介します。四川料理の味を一言で表すと「激ピリ辛」ですが、辛いチベット料理もあります。空港・機内での中国語会話も練習しましょう。



⑨ 中国食べ歩き漫歩(2) 西安を巡る旅

7月18日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

西安旅行は歴史とグルメ、両方を楽しめる観光がおすすめです。世界遺産の兵马俑をはじめ、楊貴妃と玄宗皇帝ゆかりの華清池など、名所旧跡を紹介し、餃子宴などの名物料理も語ります。バス・地下鉄・タクシーを利用する時の会話も学びます。



⑩ 中国食べ歩き漫歩(3) 福建省を巡る旅

8月1日(土) 13:30~15:00 講師: 頼 萍

福建省の2大世界遺産「福建土楼」と「武夷山」、さらにコロンス島とアモイ島の人気観光地を紹介しながら、地元の美味しい料理を解説します。列車を利用する時の会話なども練習します。



● 特別講座

発酵飲料・発酵食品を学ぶ ○お酒の種類と歴史 お酒

6月10日(水)18:30~20:00

講師：(独)理化学研究所 名誉研究員・アドバイザー／「社団」テラプロジェクト 副理事長 吉田 茂男
アサヒビール(株) 容器包装研究所 光畑 伸輔

お酒は発酵飲料の代表的な飲物。お酒の歴史と種類を学び、最新型
ビールサーバーで各自ビールを注ぎ、試飲します。

定員 40名(未成年者参加不可)



睡眠と健康 ○正しい枕と睡眠姿勢のお話

6月24日(水)13:30~15:00 講師：(株)山田朱織枕研究所 枕診断士 大崎 俊一郎

睡眠姿勢が崩れたり、同じ姿勢を続けたりすることで、血流は悪くなり
肩こり、腰痛、頭痛や不眠などを引き起こします。まずは、睡眠姿勢を正す
ことが大切!睡眠姿勢を正す適切な枕とその選び方についてわかりやすく
ご説明致します。受講者様限定のプレゼントもご用意しております。



会員制 資産形成クラブ ELD 開講! 講師：中川 健二

財産総合学の科目修了者を対象に、資産形成の実践を学ぶ【実技クラブ】を開講しています。

植物学エコロジー編、開講準備中!

講師 (50音順・敬称略)

稲垣 華苗 (高齢者福祉・健康学)
社会福祉法人円融会 特別養護老人サルビア荘 法人統括・栄養士

大塩 裕陸 (植物学園芸編)
智の木協会 理事・園芸大学・花と緑の学び舎 副校長
元 住友化学学生命工学研究所 所長

川上 茂樹 (植物学園芸編)
大阪大学 Thera-Creation Core Lab. 研究室長

木村 泰裕 (食品栄養学・植物学エコロジー編)
大阪大学 産業科学研究所 新産業創成研究部門 特任助教

小林 昭雄 (食品栄養学・植物学エコロジー編・植物学園芸編)
大阪大学名誉教授 特任教授・「社団」テラプロジェクト 理事長

高畑 京也 (食品栄養学)
長浜バイオ大学 教授

高峰 啓三 (高齢者福祉・健康学)
社会福祉法人円融会 特別養護老人ホーム 副施設長

田中 良和 (植物学エコロジー編)
サントリীগローバルイノベーションセンター(株) 上席研究員

辻本 智子 (植物学園芸編)
兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」プロデューサー

中川 健二 (財産総合学)
立命館大学 課外FP・証券講座講師
CFP(R)/1級ファイナンシャル・プランニング技能士

西原 力 (食品栄養学・健康薬学)
大阪大学名誉教授・兵庫医療大学 名誉教授

野口 聡子 (食品栄養学)
羽衣国際大学 准教授・管理栄養士

萩原 義久 (植物学園芸編)
(株) 竹中庭園緑化 プランニングユニット チーフ

前川 義量 (高齢者福祉・健康学)
社会福祉法人円融会 理事

前田 聡 (植物学園芸編)
(株)J・O・C マネージャー

榊田 正治 (植物学園芸編)
岡山大学名誉教授 特命教授・放送大学 客員教授

松田 吉家 (植物学エコロジー編)
(株)日本植生グループ本社 研究開発部 部長

森下 正博 (植物学園芸編)
なにわ伝統野菜応援団員・元 大阪府食とみどり技術センター 主任研究員

山口 明人 (健康薬学)
大阪大学名誉教授・特任教授

吉田 茂男 (植物学エコロジー編)
(独)理化学研究所 名誉研究員 アドバイザー
「社団」テラプロジェクト 副理事長

頼 萍 (中国語講座)
大阪大学工学研究科 英語コース(工学博士)
「社団」テラプロジェクト 専門会員