

平成29年度

印西市民アカデミーだより

第9号

第9回 印西市民アカデミー〈7月29日〉

講座 17 〈健康〉

講座名：『順天堂大学～キャンパス訪問・運動の効能等の講義～』

講師：順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授 松山 毅氏

会場：順天堂大学さくらキャンパス

当日は順天堂大学のオープンキャンパスが開催されており、全国から大勢の高校生やその保護者が来校し賑わっていました。



はじめに、松山先生に『健康と運動～健康づくりとライフスタイル』というテーマで講義していただきました。「健康増進・介護予防が求められる背景」



「なぜ、予防が必要なのか?」「暮らしと運動の関係」について具体的で分かりやすい講義をしてくださいました。暮らしの中に

「運動」をちょっと意識し、無理せず、長く続けることが大事で、仲間を持つこともモチベーションには有効とのこと。自分のライフスタイルを見直す良いきっかけになりました。

次に、在学生の案内でキャンパスツアーを体験しました。ブルートラックの陸上競技場や人工芝のサッカー場、体育館の競技施設を見学しながら、雰囲気味わうことができました。



20種100台以上のマシンが並ぶトレーニングセンター



多くのメダリストを輩出している新設された体操競技場

講座 18 〈福祉〉

講座名：『介護の基本について学ぶ』

講師：高齢者福祉課 小川 敏博氏

介護保険課 安西 浩紀氏

会場：印旛公民館

誰でも自分の老後については関心のあるところですが、介護や福祉に関する知識や情報を知っていることは老後の安心につながります。

「高齢者福祉」では、配食サービスや福祉タクシー等の在宅福祉に関すること、介護福祉ボランティア制度やシルバー人材センター等の生きがい支援に関すること、養護老人ホームや生活支援ハウス等の福祉施設に関することなどについて学びました。



「介護保険」では、介護サービス利用の手順や介護・介護予防サービスの種類と費用の目安、介護保険料の決め方・納め方等について学びました。

介護に関する様々な制度やサービスがあることがわかり、配布された資料をもう一度読み返しながら、もっと勉強したいと思いました。

第10回の予定

■期日：8月19日(土) 10:00~15:30

◇講座19 〈文化〉 10:00~12:00

講座名：『印西の石造物～物語る石～』

講師：生涯学習課 根本 岳史氏

会場：印旛公民館

◇講座20 〈歴史〉 13:30~15:30

講座名：『印旛沼周辺の歴史・文化・暮らし』

講師：印旛歴史民俗資料館 野村 優子氏

会場：印旛歴史民俗資料館、泉福寺、師戸城址

