

平成29年度

印西市民アカデミーだより

第18号

第18回 印西市民アカデミー〈12月2日〉

講座 35 〈健康〉

講座名：『健康と食のバランス』

講師：食研究家 馬場 明四郎氏

会場：本埜公民館 10:00~12:00

今回は、東洋医学的食養生について学びました。ふつう、食べ物のバランスを考えるときは、糖質、脂質、蛋白質等の栄養のことが中心となりますが、東洋医学では、健康保持のために『味』のバランスも大切にしているとのこと。天然の食物には、それぞれ固有の味があります。その味覚は、酸（すっぱい）・苦（にがい）・甘（あまい）・辛（からい）・鹹（しょっぱい）の5つです。これらの5つの味は、人間のそれぞれの臓器に作用するとのこと。



「酸」は肝臓や胆のうに、「苦」は心臓や小腸に、「甘」は脾臓や胃に、「辛」は肺臓や大腸に、「鹹」は腎臓や膀胱に作用し、五臓六腑の働きを強めているとのこと。この5つの味をバランスよく食べることが健康保持のために大切だそうです。中華料理では、この5つの味を味わえるよう工夫されているそうです。改めて自分の健康について考えさせられました。

活躍するアカデミー卒業生

11月25日（土）、中央駅前地域交流館で行われた「第13回 だんごまつり」において、印西市民アカデミーの卒業生によるレアな活動報告と卒業後のアクティブシニアとしての市民活動について提案しました。



講座 36 〈人権〉

講座名：『みんなが幸せに暮らすために』

～男女共同参画社会を学ぶ～

講師：川村学園女子大学 教授 内海崎 貴子氏

会場：本埜公民館 13:30~15:30

本講座では、当時のヒット曲である「関白宣言」（1979年）、「関白失脚」（1994年）、「キセキ」（2008年）、「恋ダンス」（2016年）の4曲の歌詞を分析しながら、男女関係の変遷について分かりやすく説明していただきました。
♪俺より先に寝てはいけない…♪→♪俺より先に寝てもいいから…♪→♪「二人寄り添って歩いて…♪→♪二人を超えてゆけ♪とCDを聴きながら、男中心社会から「男女横並び社会」へ、そしてさらに「多様な関係の社会」へと目まぐるしく変容していく時代の中で、男女共同参画社会の在り方について考えました。



現在、印西市では、「第2次印西市男女共同参画プラン」に基づき様々な施策をすすめています。

第19回の予定

■期日：12月8日（金）10:00~15:30

◇講座37 〈文化〉 10:00~12:00

講座名：『郷土名物「煎餅」の歴史と焼き体験』

講師：関口米菓店主・岩崎米菓店主

会場：中央公民館、関口米菓店、岩崎米菓店

◇講座38 〈法律〉 13:30~15:30

講座名：『ハッピーリタイアメント』

～相続・資産管理について～

講師：法テラス千葉法律事務所 弁護士 渡邊 大貴氏

会場：中央公民館