

平成28年度 第43回 公開講座

テーマ ～ 楽しい人生をおくるために ～

中村学園大学・中村学園大学短期大学部（学長 甲斐 諭：福岡市城南区別府）では、10月～12月の期間、公開講座「楽しい人生をおくるために」を開催いたします。人が心豊かにそして健康寿命の延伸に向けて日常生活を過ごすために必要なことは何かを考え、食と健康、マーケティング、マナー、動作法、日本語学、18歳選挙権、調理など、5つのコース、全8講座を企画しました。

日々の研究・教育の成果を地域の皆さまに還元できる機会と位置付け、大学（栄養科学部・教育学部・流通科学部）、短期大学部（食物栄養学科・キャリア開発学科・幼児保育学科）それぞれの専門領域における身近でわかりやすい講義やデモンストレーション・実技など多彩なテーマを題材としております。

日程 10月8日（土）、10月29日（土）、11月12日（土）、11月26日（土）、12月3日（土）

会場 中村学園大学・中村学園大学短期大学部（福岡市城南区別府 5-7-1）

講座概要

Aコース 10月8日（土） 13：00～16：20

① 食でストレス緩和を一嗜好性飲料って効果があるの？

講師 栄養科学部 教授 太田 英明
(食品加工学、食品機能学、食品学)

現代はストレスの時代とも言われ、職場におけるうつ病の増加や、高齢化による認知症患者の増加など、精神疾患は国民に広くかかわる疾患となっています。食品のもつストレス緩和作用に着目し、とくに嗜好性飲料に焦点を当てた研究を紹介しながら、ストレスを上手に緩和する知恵を考えたいと思います。



過年度の様子

② 長寿と食を科学するー楽しく健康な人生を送るための食生活について考えるー

講師 栄養科学部 准教授 安武 健一郎 (臨床栄養学)

世界有数の長寿国となった日本では、ただ長生きするだけでなく、「健康寿命」を延ばすことが大切だといえます。講座では、長寿のために「どのような生活習慣・食習慣を送れば良いのか？」について科学的データに基づきながら皆さんと一緒に考えたいと思います。

Bコース 10月29日（土） 13：05～16：20

① 地域活性化のマーケティングーいくつかの事例を通じてー

講師 流通科学部 教授 片山 富弘 (マーケティング・マネジメント論)

マーケティングは単なる商売だけではなく、問題解決につながるものでもあります。佐賀県小川島、加唐島、高島といった島の活性化への取り組み事例、UR 金山団地での活動などの紹介事例を通じて、マーケティングに関する本質や、体験した学生の成長についてもコメントしたいと思います。

② 「人生を楽しくするマナー」

講師 キャリア開発学科 講師 藤島 淑恵 (人的資源管理)

マナーの基本的な考え方、感じのよい挨拶やお辞儀の仕方、社会生活で経験するさまざまな状況や課題に上手に対応する能力である「ソーシャルスキル」、敬語を含む言葉遣いについて説明します。

Cコース 11月12日(土) 13:05~14:35

「いきいき動作で、楽しい人生を」

講師 教育学部 教授 吉川 昌子 (発達臨床心理学)

私たちは普段何かをしようとするときに、その動作に必要な力を入れますが、とりわけストレス場面では、無意識に背中を丸めたり、腰を反らせたりして、からだのどこかを強張らせ、いつも以上にがんばってその状況を乗り越えようとします。講座では、動作法の基本的な課題をご紹介します、皆様がいきいきとした人生を楽しむための一助としていただきたいと思います。

Dコース 11月26日(土) 13:05~16:20

①「日本語学から「絵本」をみる—子どもから大人まで楽しめる絵本の選び方・楽しみ方—」

講師 幼児保育学科 講師 川俣 沙織 (日本語学(文法))

「絵と文が一体となって成立する総合芸術」と言われる絵本の魅力について、日本語学の立場からみていきます。日本語にはどういった特性があり、それが絵本にどのように影響しているのかを解説します。

②「18歳選挙権と若者の政治意識—戦後の日本における主権者教育の軌跡—」

講師 幼児保育学科 講師 橋本 一雄 (公法学)

18歳選挙権導入の意義と若者の政治意識について、戦後の日本の主権者教育に関する論争を辿りながら考えてみたいと思います。若者の政治意識を、より鍛練された政治意識へと陶冶するために必要な主権者教育とはどのようなものか、近年の理論と実践についてご紹介します。

Eコース 12月3日(土) 13:05~16:05

「調理のススメ—冬野菜を活用して健康管理—」

講師 食物栄養学科 教授 三堂 徳孝 (調理学)



過年度の様子

楽しい人生を送るためには健康が不可欠で、日々の食事が健康を支えます。健康寿命の延伸には適度な運動と適切な食事が関与し、野菜の摂取が生活習慣病予防に寄与する割合が高いともいわれています。講座では美味しい冬野菜を活用した料理を示範して健康管理をご指導します。

<本件に関する問合せ先>

中村学園大学 ・ 中村学園大学短期大学部 入試広報部広報室 / 島田・古閑
〒814-0198 福岡市城南区別府 5-7-1
TEL (直通) 092-851-2634 / FAX 092-851-2539
Mail kouhou@nakamura-u.ac.jp URL <http://www.nakamura-u.ac.jp>