

# HBU

HOKKAIDO BUNKYO UNIVERSITY

## 北海道文教大学

令和4年度公開講座

# 受講者募集

地域社会に開かれた大学として  
無料の公開講座を開設いたします。

### 令和4年度 北海道文教大学公開講座【全26講座】

番号	日付	時間	講座担当者	演題	会場	人数	対象者
1	10/5(水)	10:40~12:00	鹿内 あずさ 小塚 美由記 ほか	暮らしの保健室①	① 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
	はじめに健康を維持・増進させるための食生活(ロコモ予防)について講話します。後半では、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考えて解決していきましょう。						
2	10/6(木)	13:00~14:00	藤長 すが子	看護学教育の歴史と現状	① 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般 (医療職以外の方)
	医療職を育てる意味と一人の医療職が育つための教育について理解を深める。特に看護師になるための教育の歴史を振り返り、現在の看護学教育の課題について知る。						
3	10/9(日)	15:00~16:30	西野 美穂 ロビン・ロイド	民族楽器の魅力 -ロビン・ロイド氏を迎えて-	② 7号館3階 音楽室	30	一般
	音楽療法士、マルチ民族楽器奏者として活躍するロビン・ロイド氏をゲストに迎えて、さまざまな民族楽器の演奏と、ピアノと尺八との合奏。また、新たに出版されたロビン・ロイド氏の詩集の紹介。						
4	10/12(水)	10:40~12:00	鹿内 あずさ 小塚 美由記 ほか	暮らしの保健室②	① 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
	はじめに健康を維持・増進させるための食生活(高血圧予防)について講話します。後半では、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考えて解決していきましょう。						
5	10/13(木)	14:00~15:00	辻 幸美	認知症の理解と対応	③ 鶴岡記念講堂 大ホール	50	一般
	認知症の症状の理解を通して、適切な対応方法について共に学びましょう。						

各講座のお申込方法はウラ面をご確認ください。



番号	日付	時間	講座担当者	演題	会場	人数	対象者
6	10/17(月)	13:00~14:30	矢部 玲子	明治の青春5 同盟休校事件と学園封鎖 旧制中学校「学友会雑誌」に見る青春群像	① 鶴岡記念講堂 多目的室	30	近現代史、学生運動、 70年代サブカルチャー などに興味のある方
	<p>沖縄復帰や連合赤軍事件から50年目の節目となる今年、満を持して開催する。明治時代に、旧制中学校の生徒たちが授業をボイコットした事件と、1970年の北海道札幌南高等学校学園封鎖を対比し、生徒たちが学校紛争に身を投じた背景等、当事者をゲストスピーカーにお招きして、当時から掘り出す。</p>						
7	10/19(水)	10:40~12:00	鹿内 あずさ 小塚 美由記 ほか	暮らしの保健室③	① 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
	<p>はじめに健康を維持・増進させるための食生活(糖尿病予防)について講話します。後半では、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考えて解決していきましょう。</p>						
8	10/20(木)	14:00~15:00	横山 佳世	子どもに自分の病気をどう伝えるか	⑤ 8号館2階 823教室	30	一般
	<p>親や祖父母が病気になった時、子どもに伝えることは難しい。具体的な例を紹介しながら子どもへの伝え方についてお話しさせていただきます。</p>						
9	10/28(金)	18:30~20:00	石垣 則昭	人間関係の心理学	④ 本館5階 651教室	50	一般
	<p>人は社会的動物であり、人との関わりの中で毎日の生活を過ごしています。孤独を感じることなく有意義で充実した社会生活を送るためには、自分を取り巻く人間関係を調整することにあります。本講座では心理学の認知行動や選択理論を中心に、「気づき」や「変えられる自分づくり」の講座として開設します。</p>						
10	11/1(火)	11:00~12:00	金谷 匡紘	元気な暮らしを支える作業療法	⑤ 8号館2階 823教室	30	一般
	<p>リハビリテーション専門職の中で、作業療法とはいったい何をする専門職なのか、イメージがつきにくいと思います。みなさんの元気な暮らしを支える専門家である作業療法についてご紹介します。</p>						
11	11/2(水)	10:40~12:10	木村 一志 三河 省吾	高齢者のサルコペニア、フレイル予防に ついて遺伝子や生活習慣に着目して考える	③ 鶴岡記念講堂 大ホール	50	一般
	<p>日本では高齢者人口が増加傾向にあり、サルコペニアやフレイルといった言葉がよく聞かれるようになってきました。これらの言葉は体の筋力や筋肉量の減少によって転倒や健康障害を引き起こしやすい状態を指しており、健康寿命を伸ばすために、予防していくことが重要です。今回は、このサルコペニアやフレイルについて遺伝子や生活習慣の視点も踏まえながら、どうしたら予防できるのかについて考えていきます。</p>						
12	11/2(水)	10:40~12:00	鹿内 あずさ 小塚 美由記 ほか	暮らしの保健室④	① 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
	<p>はじめに健康を維持・増進させるための食生活(骨粗鬆症予防)について講話します。後半では、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考えて解決していきましょう。</p>						
13	11/4(金)	18:30~20:00	小山 奈緒美	スポーツと栄養の関係	① 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
	<p>最近、スポーツを楽しむ人から本格的に取り組む広い範囲の方々にスポーツと栄養に対する関心が高まっています。しかし、スポーツに関わる情報は時として、「〇〇を食べると強くなる!」など一部分のみ取り上げられ、現場や個人で活用されているように感じる事が多くあります。今回は、栄養の摂りすぎ、不足による弊害に関する事を中心にスポーツと栄養の関係を説明したいと思います。</p>						
14	11/10(木)	10:40~12:10	侘美 靖	マイペースの健康づくり ~頑張らないスポーツのススメ~	⑥ 8号館3階 833教室	30	一般
	<p>健康生活を営むための土台は、食生活・運動・休養、さらに人との繋がりであります。「マイペースの健康づくり」として、自分勝手や思いつきではなく、合理的範囲で「自分の特性」(身体特性、生活時間、自分らしさ)に合わせて楽しみながら運動・スポーツを続けるためのヒントを紹介いたします。椅子に座ったままできる手軽な運動も体験していただきます。</p>						



番号	日付	時間	講座担当者	演 題	会 場	人数	対象者
15	11/10(木)	14:40~15:40	鹿内 あずさ	元気な時から考える 医療事前指示書(1)	⑤ 8号館2階 823教室	20	一般
	ご自身の人生の最終段階のことを考えたことがありますか？その時を望んだ場所で自分らしく生きるため、在宅医療、ケアサービス、終末期の身体的変化についてお伝えし、人生の最終段階の医療について、一緒に考えてみましょう。						
16	11/14(月)	13:00~14:00	白戸 力弥	高齢者の肘の痛みの治療と リハビリテーション	① 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
	高齢者に多い肘の痛みの原因には、変形性肘関節症、テニス肘やゴルフ肘などが考えられます。今回は、これらの病態・治療法・予防法・リハビリテーションについて最近の知見をふまえて、わかりやすくお話ししたいと思います。						
17	11/14(月)	14:40~15:40	小橋 拓真	いざという時に役立つ介護保険の知識 ～安心して在宅療養するために～	③ 鶴岡記念講堂 大ホール	50	一般
	介護保険制度の目的と現状を踏まえ、制度の仕組みや介護サービス、介護予防についてお話をさせていただきます。「介護保険制度って何？」という疑問を少しでも解消し、安心が増えるように参加者の質問にお答えし、共有しながら進めていきます。						
18	11/15(火)	10:40~12:10	玉 珍	自立した日常生活を送るための 上肢機能について	⑥ 8号館3階 833教室	30	一般
	食事や整容など日常生活を送るために手はとても大事な役割を果たしています。疾患や加齢に伴う手の機能低下に対して、作業療法士が行う評価や訓練についてご紹介します。また実際に握力やピンチ力など測って、平均値と比較体験することもできます。						
19	11/16(水)	10:40~12:00	鹿内 あずさ 小塚 美由記 ほか	暮らしの保健室⑤	① 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
	はじめに健康を維持・増進させるための食生活(健康補助食品の活用)について講話します。後半では、日々の生活のなかでのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考えて解決していきましょう。						
20	11/17(木)	14:40~15:40	鹿内 あずさ	元気な時から考える 医療事前指示書(2)	⑤ 8号館2階 823教室	20	一般
	人生の最終段階の医療について、自身はどう考えるか、医療事前指示書を書いてみましょう。						
21	11/18(金)	15:00~16:00	村上 優衣	認知機能と脳のふしぎ	⑦ 1号館3階 基礎作業 実習室3	30	一般
	ヒトの脳は他の動物に比べて特に進化をしてきた器官です。見る・聞く・話すといった私たちが当たり前に行っている機能は脳の中でどのように処理されているのでしょうか。一緒に考えてみましょう。						
22	11/21(月)	13:00~14:00	大川 浩子	「働く人のメンタルヘルス:ワーク エンゲイジメントとマインドフルネス」	① 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
	日頃お勤めをされている方のメンタルヘルスについて、ワーク・エンゲイジメントの視点から一緒に考えてみたいと思います。また、メンタルヘルスに貢献できる、マインドフルネスを皆さんで体験したいと思います。						
23	11/29(火)	10:40~12:10	松田 直樹	脳卒中のリハビリテーション -なったら どうする?ならないためにできることは?-	③ 鶴岡記念講堂 大ホール	100	一般
	健康な人が介護を必要とする状態になってしまう大きな原因である脳卒中。その病気の特徴や症状、もしなってしまった場合に受けるリハビリテーションの内容や流れをお話します。さらに、脳卒中を予防するために日々の生活の中で意識できることは何か、理学療法士の視点からご紹介しようと思います。						



番号	日付	時間	講座担当者	演題	会場	人数	対象者
24	11/29(火)	14:40~16:10	渡辺 明日香	ウィッシュリスト(Wish List)から あなたのいのちを感じましょう ～作業療法が出来ること～	① 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
<p>生活の中でご自分のやりたいことを十分に出来ていますか？みなさんの今したいこと、望みをできるだけ沢山、書きだす時間を持ちましょう。出来ていないことを出来るようにするにはどうすれば良いのでしょうか？今・ここから、ご自分のいのちが求める方向性を感じてみましょう。作業療法の素敵な世界を、その体験から想像してみてください！！</p>							
25	11/30(水)	13:00~14:30	柴田 恵理子	今知っておきたい 最新のリハビリテーション	⑧ 鶴岡記念講堂 911教室	50	一般
<p>近年、脳科学や医療技術の目覚ましい進歩により、リハビリテーションの分野においても様々な治療アプローチが日々提案されています。例えば、座った状態で手足が動く映像を見せることで、まるで実際に運動しているかのように頭の中で「錯覚」させてしまうといったユニークな方法もあります。本講座では最新の脳科学の知見をご紹介しますながら、近年試みられている新たなリハビリテーションについてお話します。</p>							
26	12/12(月)	10:00~11:00	西野 美穂 山本 愛子 佐藤 志帆	楽しい絵本と音楽の世界	⑨ 7号館1階 文教ペンギン ルーム	親子 10組 20名 程度	5歳までの お子さんと 保護者の方
<p>この公開講座は、文教ペンギンルームが企画する講座です。今回は文教ペンギンルームの活動の1つである親子参加型の「ペンギン・ミュージックプログラム」の一部を体験していただきます。絵本の読み聞かせとピアノ演奏が融合する楽しいひとときを親子で体験してみませんか。</p>							

## ■申込方法

### ① 二次元コードからのWeb申込

右の二次元コードを読み取って、  
入力フォームに必要事項をご記入  
の上、お申込ください。



### ② FAXでの申込

下記お申込票に必要事項  
をご記入の上、希望講座の  
開講3日前までにお送りく  
ださい。

北海道文教大学 事務局  
申込FAX番号

**0123-34-0057**

お申込票以外の場合は用  
紙に下記内容をご記入の  
うえお送りください。

北海道文教大学  
公開講座申込

- 1.ご希望の講座番号
- 2.お名前(ふりがな)
- 3.郵便番号 + 住所
- 4.電話番号
- 5.FAX番号



●公開講座に関するお問合せは TEL:0123-34-0059(企画調整部)まで

## ■北海道文教大学 公開講座お申込票 ※右記のキリトリ線で半分にして、このページごとお送りください。

講座 番号	※ご希望の講座の番号を記入してください。複数の記入も可能です		住所	〒 -
氏名	フリガナ		電話	
	※26番の講座のをご希望の方はお子様のお名前と年齢をご記入ください フリガナ		FAX	
		歳	※お客様からお預かりしました個人情報につきましては、本企画以外には、 一切の利用を行いません。	