

たかつき市民カレッジ

第五期生

学びのしおり春季編

(令和6年4月～令和6年7月)



シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	入学式・学長談話
担当者	田淵 結
開講日	令和6年4月9日(11:05~11:35)
授業テーマ	「たかつき市民カレッジでの学び~偉大なアマチュアを目指して」
授業内容	<p>新学年度が始まりました。そして新しくたかつき市民カレッジでの学びをスタートされる皆様、ご入学おめでとうございます。学長という立場から最初の講話をさせていただきますが、そのテーマは「学び」です。最近私たちの社会では「学び」ということにほとんど注目されなくなっているのがとても心配です。学びという言葉のもともとの意味は、「真似る・まねる」というところにあるそうです。モーツァルトという有名な作曲家がおりますが、彼が歴史に残る作品を遺すことができたのは彼以前の作曲家、例えば音楽の父と言われるバッハの作品を研究し、それをまねるということを熱心に行ったからだといわれます。ただしそこで彼が天才と言われるのは、決して「まねる」ことで終わらなかったこと、先輩たちの作品のすばらしさを見つけ、それを自分のオリジナルな形で作品としたことでした。学ぶということはまねる、模倣することで終わらない、そこで問題の基本や大事な要点をしっかりと理解したうえで、では自分でそれをどうするか、どう料理できるか、ということにつなげることです。ただし私たちは決して専門家、専門的な研究者をここで目指してはいません。たかつき市民カレッジで取り上げられるものは、みなさんの地元の、身近な話題が多いでしょう。しかしそれらの内容の基本をしっかりと理解しながら、そこからではみなさんがそんなテーマを自分の問題いや課題として、どうとらえ、必要な自分なりの解決方、理解の仕方をしてゆくかが、さらに大事な学びとなります。それができることを、私は「偉大なアマチュア」になることだと確信しています。つまりこれからの学びのテーマを、自分の生活、生き方、問題や課題に結びつけ、これからのご自身の生き方に生かせることがあって、はじめてこのカレッジでの学びが意味を持ちます。さあ、まずみなさんなりの学びの姿勢を、まず考えてみましょう。</p>
講師現職	関西学院大学名誉教授・非常勤講師
講師経歴	終学歴 Department of Biblical Studies, King's College, London University 日本基督教団神戸丸山教会主任担任教師、 関西学院大学教育学部宗教主事(教授) 関西学院大学宗教主事。関西学院宗教総主事、院長 関西学院高中部長、初等部長、千里国際キャンパス統轄
専門分野	旧約聖書学(申命記的歴史作品)ウィリアム・メレル・ヴォーリズ研究

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	オリエンテーション 1
担当者	講座スタッフ
開講日	令和6年4月9日(13:00~15:00)
授業テーマ	開講にあたって
授業内容	<p>入学された皆様に今後知っていただきたい事柄をお伝えします。</p> <ol style="list-style-type: none">1) 講座担当の自己紹介2) 配布資料の確認3) たかつき市民カレッジの理念 馬淵理事長の話4) 受講にあたってのお願い5) 気象異常時の対応について6) 今年度の保険(パンフレット参照)7) 登録情報の確認8) 連絡方法9) アンケートにご協力を 入学時のアンケート、講座終了時のアンケート <p>休憩</p> <p>自己紹介 1人1分程度</p>
講師現職	
講師経歴	
専門分野	

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	開校にあたり
担当者	國松 善次
開講日	令和6年4月23日(10:00~12:00)
授業テーマ	人生100歳時代を生き抜くためには
授業内容	<p>日本は、世界に例をみないスピードで、超高齢社会になりました。いずれ国民の4割を高齢者が占める「異常な高齢社会」が到来します。それも、世界で初めて、多くが「100歳人生」を生きる時代を迎えようとしています。何の自覚も備えもなく、この未知の時代に足を踏み入れようとしています。</p> <p>そのような状況下で、現在の福祉や社会保障の制度は、集団防衛の仕組みですが、明らかに限界があります。これからの時代は、「老いも自己防衛」であり、「自立と自律」が求められています。</p> <p>また、それを学ぶ「教育」、即ち「老いの生き方を学ぶ」仕組みが必要です。それも、100歳まで健康で生き抜くためには、“老いの義務教育”が必要だと考え、地元の滋賀県栗東市と湖南市で65歳以上の高齢者を対象に「100歳大学」を開設し、実践中です。</p> <p>これまでの義務教育は、大人になるための“登山の教育”でした。夢のある成長期に学校で先生と教科書から学ぶ仕組みでした。</p> <p>一方、老いの義務教育は、体力低下や役割喪失、収入減少が進み、時間だけが残された時期に「老いの生き方を学ぶ仕組み」です。</p> <p>つまり「100歳大学」は、老いについて覚悟と備えを学ぶ“人生下山の教育”です。100歳まで健康で過ごすためには、国や行政に依存するのではなく、一人ひとりが「自立と自助努力」が必須です。</p> <p>それも老いへの備は「健康なライフスタイルと努力の継続」が重要となりますが、この講義ではそのポイントをお伝えします。</p>
講師現職	一般社団法人：健康・福祉総研理事長、健康生きがいアドバイザー
講師経歴	<p>1938年滋賀県栗東市生まれ。1958年滋賀県立短期大学農業部卒業、大阪府庁入庁。その後中央大学法学部を通信教育で卒業。1966年から一年間西ドイツで農業体験研修。</p> <p>1976年滋賀県庁に転職。健康福祉部長、総務部長を歴任。1998年定年退職。</p> <p>同年滋賀県知事に当選。2期8年を務める。2015年「100歳大学」を提唱。地元栗東市で市が開設、運営を受託。一社財団法人：健康生きがい開発財団副理事長。1998年旭日重光章を受章。</p>
専門分野	健康生きがい学会会員

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	オリエンテーション II
担当者	講座スタッフ
開講日	令和6年4月23日(13:00~15:00)
授業テーマ	クラス運営
授業内容	<p>オリエンテーション2回目として、クラスに関わる事柄を説明、決めていきます。</p> <p>班毎に着席 班毎の写真撮影</p> <ol style="list-style-type: none">1) カレッジの方針説明2) 班内での自己紹介(簡単に)3) 役員選出 <p>班 班長 : 班内のまとめ 副班長 : 班長の補佐、アンケート回収 会計 : 班内行事、校外学習等の集金 行事担当 : 班内親睦、校外学習の企画、実施</p> <p>クラス</p> <p>クラス代表 (班長の中から選任) 副代表 (副班長の中から選任) クラス会計 (班会計の中から選任) クラス行事委員 (班行事担当の中から選任)</p> <ol style="list-style-type: none">4) 班内のコミュニケーションの方法 (連絡等) <p>各役割担当を中心に、明るく楽しいクラスになるようみんなで頑張りましょう。</p>
講師現職	
講師経歴	
専門分野	

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	人として生きるには
担当者	田淵 結
開講日	令和6年5月14日(10:00~12:00)
授業テーマ	社会を見つめなおす
授業内容	<p>私たちの社会の現状 なぜデジタル化への掛け声 マイナカードの意味とは？</p> <p>「デジタル」とは ゼロか1かですべてを判断する 中間のない発想</p> <p>「アナログ」とは あいまいさを含む社会・・・割り切れない現実</p> <p>●私の専門 キリスト教学 キリスト教 唯一絶対の存在を信仰</p> <p>デジタル的 神は存在するか否か、信じるか否か Yes かNo かの選択</p> <p>でも間はそうなれへんという自覚(罪びととしての自己認識)</p> <p>そこで自分にとっての正しさを(神=絶対的な正しさ=との関係で)考える。</p> <p>より良い答えを求め続ける。⇒ 自分なりの答えを、自分なりに求め続ける姿勢</p> <p>(ある意味面倒臭い) ⇔ デジタル的キリスト教的主張(自分たちだけが絶対に正しい)への警戒!</p> <p>●人間の生活自身はすべてアナログ的 それをすべてデジタル化しようとする</p> <p>ところに無理が生じる…現代の日本社会の問題</p> <ul style="list-style-type: none">・日本の学校教育=正解主義(正解はただひとつ! 名探偵コナン)・日本の人生目標 立身出世 勝者がすべて敗者は負け者 自己責任・日本の価値観(強欲)資本主義 高収入高所得高財産こそ幸せ <p>それらに共通するもの すべてを<(持ち)モノ>で評価する モノモノしい社会</p> <p>基準:「清く、貧しく、美しく」などはフィクション、きれいごと</p> <p>●私たちが人間らしく生きる生き方を取り戻すために!</p> <p>いろんな、多様な可能性、生き方、もっと違う考えかたもあんなん!を知る</p> <p>その手がかりとしての宗教的視点 でもそれだけではないはず:</p>
講師現職	関西学院大学名誉教授、学校法人神戸女学院監事 単立芦屋キリスト教会牧師
講師経歴	最終学歴 Department of Biblical Studies, King's College, London University 日本基督教団神戸丸山教会牧師 関西学院大学文学部後に教育学部宗教主事(教授) 関西学院第16代院長
専門分野	旧約聖書学(申命記的歴史作品) ウィリアム・メレル・ヴォーリズ研究

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	課外学習
担当者	講座スタッフ
開講日	令和6年5月14日(13:00~15:00)
授業テーマ	J T生命誌研究館見学
授業内容	<p>J R高槻駅近くにある「J T生命誌研究館」の見学に行きます J T生命誌研究館は生きものを見つめ、研究し、その成果や面白さを表現する事を通して自然、生命、人間について考える場として開設され、2023年に30周年を迎えました。</p> <p>38億年の歴史の中で生きている生きものたちの様子を見つめる。</p> <p>少しだけ日常をはなれて、生きものの繋がりの中にいる生きものとしての人間を考えてみませんか。</p> <p>見学 (班毎の行動となります。)</p> <p>13:00 JR高槻駅改札口集合 徒歩にてJ T生命誌研究館へ</p> <p>13:30 館内ホールにて説明を聞く</p> <p>13:40 班毎にまとまって館内見学 各グループにガイドスタッフが付きまます。</p> <p>14:40 ホールに戻り語り合いの時間</p> <p>15:00 現地解散</p>
講師現職	
講師経歴	
専門分野	

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	65歳からの羅針盤【学習編】
担当者	高槻市長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム
開講日	令和6年5月28日(10:00~12:00)
授業テーマ	高齢期の健康づくりについて考えましょう
授業内容	<p>一般的に65歳からは高齢期と言われ、生活面や健康面などから生活に変化が見られるようになり、人生の転換点を迎える方が少なくありません。医療の発展や福祉制度、多様な生活支援サービスの充実等を背景に健康寿命は延伸し、人生100年時代と言われる現在、これからの生き方次第で10年後も20年後も健康的で若々しくいきいきと過ごすことが可能になります。</p> <p>この授業では、高齢期の健康づくりについて、「運動」「食生活」「社会参加」という3つのポイントにまとめてお伝えします。加齢に伴う心身の衰え“老い”を感じる前に（感じ始めている方は、まだ何とかなる今から）、身体にいいことを日々の生活に取り入れ、健康で長生きを実現させましょう。</p> <p>若い時にやりたかったこと、やっていたけどやめてしまったことはありませんか？今の生活を見直してみると、これからの人生を楽しむために、やりたいことにチャレンジするきっかけになるかもしれません。私たちがお手伝いします。</p>
講師現職	高槻市 長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム
講師経歴	市職員（保健師、管理栄養士）
専門分野	高齢者福祉・介護予防

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	65歳からの羅針盤【実践編】
担当者	高槻市長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム
開講日	令和6年年5月28日(13:00~15:00)
授業テーマ	高齢期の健康づくり体験
授業内容	<p>高齢期の健康づくりのポイント「運動」「食生活」「社会参加」に習慣的に取り組むことで、介護が必要となる状態を先送りにし、健康で長生きを実現することが可能になります。</p> <p>「言うは易く行うは難し」ですが、「継続は力なり」です。この授業では、無理なく、楽しく健康づくりを続けるコツを、「高槻もてもて筋力アップ体操」と「高槻ますます元気体操」の体験を通して紹介します。</p> <p>①おしゃべりを楽しむ、お食事を楽しむのに大事なお口のケアやお口の体操</p> <p>②美しい姿勢と活動的に過ごすための丈夫な足腰が手に入る筋力アップ体操</p> <p>※体操しやすい服装で受講してください。</p>
講師現職	高槻市 長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム
講師経歴	市職員(理学療法士または作業療法士、歯科衛生士)
専門分野	高齢者福祉・介護予防

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	老前管理をしませんか？
担当者	みずほ銀行 高槻支店 瀬尾和永
開講日	令和6年6月11日(10:00~12:00)
授業テーマ	シニア世代の金融リカレント教育
授業内容(500字)	<p>長寿化や年金の不安を抱えるシニア世代。 誰しもが持っている漠然としたお金の不安を、時代に沿った金融知識を持つことで、豊かで安心な日々を送ることが出来ます。 本講座では主に以下2つのカテゴリをお伝え致します。</p> <p>① 人生100年時代 「今ある資産をどのように運用し使っていくのか」 守るだけではなく、使うために金利を味方につけるとは？ 一生涯受取れる年金のしくみとは？</p> <p>② 介護に必要なお金の備え 「資産凍結リスク、成年後見制度についての知識」 金融機関で問題視されている資産凍結リスクとは？</p> <p>金融知識は時代とともに変わっていきます。 現役世代に得た金融知識だけでは、今ある資産を守ることが難しくなっています。なかなか、学びなおしが難しいと思われがちな分野ですが、本講座を受講することで、しっかりと時代にあった知識を習得し、これから必要な対策を取って頂くことが出来、漠然とした不安から解消されます。 銀行だからこそ皆さんに伝えれること、解決策をお伝えします。 また本講座内では、知識の習得だけではなく、ワークショップも取り入れ、「今後も色々な金融知識を学びたい」という本来のリカレント教育のモチベーションアップに繋がる講座になることでしょう。</p>
講師現職	みずほ銀行課長・1級ファイナンシャル・プランニング技能士
講師経歴	みずほ銀行 1994年入行。個人・法人金融プランニングに関わる。
専門分野	資産運用・老後の資産管理。

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	快適エイジング
担当者	村橋 陽三
開講日	令和6年6月25日(10:00~12:00)
授業テーマ	快適なエイジングを考えましょう
授業内容	<p>多くのメディアでは長寿を厄災のように伝えています。孤独で虚弱で貧困を高齢者のイメージとして広めています。でも、実態は異なります。元気で活動的な高齢者は溢れています。長寿とは長生きを祝い寿ぐことです。私は高齢期をより幸せに暮らす事を研究しています。一人でも多くの高齢者が生きがいを持って、幸せに生きることを求めています。より多くの方がより幸福に・・・サクセスフルエイジングです。</p> <p>仕事や子育てを離れた高齢期は実りの時期です。責任やノルマからは解放されました。子育ても役割も終わりました。自分自身の好きな事に自由に時間が使えます。人生のゴールデンタイムです。この期間をどのように活かし、どのように伸ばすかを一緒に考えませんか。</p> <p>「多病息災」です。顔面神経麻痺で10日間入院しました。椎間板ヘルニアを発症しました。前立腺肥大で除去手術をしました。目も歯も悪いです。でも元気です。入院も楽しみました。病気を含めて状況の変化を受け入れ、元気に対応するのが我々世代です。苦難を楽しみに変えます。多病息災を楽しみましょう。</p> <p>100歳を超えるとそこはゴールデンからプラチナです。一緒に、今後の楽しい人生を考えていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。</p>
講師現職	日本セカンドライフ協会 運営委員、他
講師経歴	1947年 大阪生まれ 1971年 関西大学工学部卒業、日本IBM入社 2003年 日本IBM退社、コベルコシステム入社 2007年 コベルコシステム退社 2008年 関西学院大学専門職大学院 経営戦略科(MBA)卒 2009年~2018年 プール学院大学 講師 2010年 放送大学 3コース卒業、同大学院 生活健康科学修了 2024年 放送大学 情報、同大学院 人間発達科学 在籍
研究分野	老年心理学、老年行動学、老年看護学、老年社会学、情報学

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	マイノートの書き方
担当者	村橋 陽三
開講日	令和6年6月25日(13:00~15:00)
授業テーマ	人生が楽しくなる「マイノート」の書き方
授業内容	<p>元気な高齢者も年と共に衰えていきます。それでも皆さんお元気です。高齢者にとって「健康とは自分らしく生きること」です。疾病のない状態をいうのではなく、疾病があつたとしても、その状態の中でできるだけ自分らしくあれるように支援を受けて、安らいでいることが、高齢者にとっての健康です。</p> <p>人は老いて、やがて死にます。がん、フレイル、認知症の発症のリスクも増えて来ます。「自立とは依存先を増やすこと」と熊谷晋一郎（東大准教授）は語っています。</p> <p>「マイノート」は、これまでの貴方の生き方やこれからの人生への思いをメモしておくノートです。最期の最後まで自分らしい人生を送るためのノートです。ノート1冊で支えられながらの最期の人生が楽しくなります。ご一緒に、今後の楽しい人生を考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。</p>
講師現職	日本セカンドライフ協会 運営委員、他
講師経歴	1947年 大阪生まれ 1971年 関西大学工学部卒業、日本IBM入社 2003年 日本IBM退社、コベルコシステム入社 2007年 コベルコシステム退社 2008年 関西学院大学大学院 経営戦略科（MBA）卒業 2009年～2018年 プール学院大学 講師 2010年 放送大学 3コース卒業、同大学院 生活健康科学修了 2024年 放送大学 情報、同大学院 人間発達科学 在籍
研究分野	老年心理学、老年行動学、老年看護学、老年社会学、情報学

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	古代学
担当者	濱田 正廣
開講日	2023年6月6日(13:00~15:00)【安満遺跡公園で講義】
授業テーマ	①講義「弥生時代の環濠拠点集落 安満遺跡について」 50分 ②見学「環濠周辺の史跡巡り」 60分 *②は班に分かれて見学します。
授業内容	<p>安満遺跡は今から約2500年前に三島地区ではじめてコメ作りが行われた所です。安満山の西麓を流れる檜尾川の扇状地に立地し、弥生時代の前期、中期、後期の750年間にわたり存続した環濠拠点集落です。</p> <p>安満遺跡の特色は、弥生集落の3要素である①ムラの人々が住んでいた「居住域」、②水田でコメを作っていた「生産域」、③亡くなった人を埋葬した「墓域」の3つの要素がそろっている日本でも貴重な遺跡です。これらの3要素を具体的な発掘事例から、当時の安満ムラでの文化と暮らしを紹介します。</p> <p>安満遺跡が存続した750年間の間には、天神山遺跡(中期前半)、成合遺跡(中期後半)、古曾部・芝谷遺跡(後期前半)と周辺に弥生時代の遺跡が存在します。社会情勢の変化と安満遺跡との関係についても紹介します。</p> <p>安満(アマ)の本来の意味は「海人」と思われ、そこから安満ムラの生業を推定し、安満宮山古墳の被葬者について、ロマンも語りたいたいと思います。</p>
講師現職	安満人(あまんど)倶楽部 会長 安満遺跡公園で活動する市民活動団体です。
講師経歴	1974年 大阪大学大学院工学研究科 環境工学専攻修了 2012年 39年間の会社生活を終える 2013年 高槻市文化財スタッフ会員 2014年 安満遺跡公園市民活動プロジェクト会員 2017年 安満人倶楽部発足 会長就任 現在に至る
専門分野	古代史 ボランティア学

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	体と健康
担当者	谷口 裕子 / 赤座 芳枝
開講日	令和6年7月9日(13:00~15:00)
授業テーマ	フットケアについて / 健康体操
授業内容	<p>前半</p> <p>フットケアについて 谷口裕子</p> <p>フットケアとは</p> <p>足の寿命は約50年とも言われますが、人生100年時代 今まで支えてくれたご自身の足。しっかり見えていますか？ 爪はどんな形ですか。足の裏にタコやウオノメはありますか。 どこかに痛み等ありますか。そんな足の状態を見るだけでも フットケアです。フットケアとは足の健康のために行うもの です。では以下のように順序立ててお話します。</p> <ol style="list-style-type: none">① 足を洗ってますか② ほしつ(保湿)③ 実は怖い足の話④ 爪の切り方⑤ 毎日体を支えてくれる足 <p>後半</p> <p>健康体操 赤座芳枝</p> <p>大切な足を中心に、いつまでも自分の足、身体で自立した日常 生活が送れるよう、ストレッチ、筋力アップ体操をみなさんと 一緒に致しましょう。</p> <ol style="list-style-type: none">① 体操を始める前の注意事項② この運動が何故必要なのか。又どのような効果が得られるか③ 他の人と比べるのではなく、自分の出来る範囲で行う。 決して無理をしない。④ こまめに休憩を取ります。水分補給をしっかりと 最後にみんなで楽しめる歌体操、脳トレをしましょう。
講師現職	谷口裕子：フットケア指導士・フットサロン主催 赤座芳枝：健康体操指導(老人会、福祉委員会等地域で指導)

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	クラスの集い
担当者	講座スタッフ
開講日	令和6年7月23日(13:00~15:00)
授業テーマ	ワークショップ
授業内容	<p>前半</p> <p>班の方とおしゃべり出来るようになったかな？ 少しぐらい顔と名前が重なるようになったかな？ より一層クラスの方と交流できる様、自己紹介パート2を やります。一人2分以内で、しっかり自己アピールをして 下さい。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none">・受講動機・特技・現在自分がかまっている事・カレッジでやりたい事、又、求める事 等々 <p>後半</p> <p>ワークショップ</p> <p>班毎に分れてグループ討議 テーマ 「今までの人生で一番楽しかった事」</p> <p>羅列的にまとめ、班毎に発表 記録：副班長 発表：班長</p>
講師現職	
講師経歴	
専門分野	

シラバス

NPO法人たかつき市民カレッジ

授業科目名	不動産情勢とこれからの住まい方
担当者	松本 栄志
開講日	令和6年7月23日(13:00~15:00)
授業テーマ	前向きな準備と快適生活
授業内容(500字)	<p>不動産は居住・投資などの用途にかかわらず、大切な資産です。高槻市はもとより不動産相場の推移によって、資産形成に大きな影響を及ぼします。街の変化によって人口増加や過疎化が進み市場に反映され、高槻市の住宅地においても空き家の問題が取りざたされています。地域性、利便性、インフラ等、今後の不動産相場について考えていきます。</p> <p>また、不動産の整理は、家族のきずなを守る大切なこと。一般的に言われるのは、相続ではなく争続とならないようにしたい。何からはじめておくべきなのかを考え今から準備をすべき内容と言えます。リースバックやリバースモーゲージなど今の住まいとのかかわり方や将来設計。</p> <p>そして、現在の住まいに対しても我慢をして生活するのではなく、健康的な生活を過ごすためにリフォームを考えてみてはいかがでしょうか。補助金の活用。温度差によるヒートショックへの対策や、ワンちゃんネコちゃんとの生活スタイル。ちょっとしたリフォームで気持ちも前向きなハッピーライフへのきっかけとなれば幸いです。</p>
講師現職	浪速商事株式会社 代表取締役
講師経歴	桃山学院大学経済学部卒業 大和団地株式会社にて住宅の建築営業 マック住研㈱にて不動産仲介営業 現在に至る 宅地建物取引士 相続診断士
専門分野	不動産全般