

## ◆①令和5年8月17日(木) 10:00~11:30 受講者29名

◆講師 長倉 伯博(浄土真宗本願寺派善福寺住職)

◆講座内容

若者に伝えたい高齢者の智慧 仏教を手がかりとして

## ◆受講者の感想等

- これからの生き方について改めて考える日になりました。「人には3つの物語がある。それぞれその物語を抱えて人と関わっていくので分かり合えるものではない。」という気持ちで関わっていく。私自身の日常の心構えを学べました。希望の光が見えました。
- 仏教、医療のこと、生と死について生き方とても深く充実した内容でした。自分の反省することも多く心に強く響くことが多かったです。とても充実した内容と時間を過ごすことができました。



## ◆②令和5年9月1日(金) 10:00~11:30 受講者21名

◆講師 寺師 睦美(鹿児島女子短期大学 教授)

◆講座内容

## 食と健康

いつまでも健康で、楽しく過ごすための食事や生活習慣についてお話しいたします。

## ◆受講者の感想等

- フレイルサイクルや健康な食生活・栄養等多くのことが学べました。減塩やバランスの良い食事・自分に不足している食品等もわかり、できることから始めようと思いました。
- 食と健康はとても関連があることがわかりました。健康寿命の延伸をすることにより、生活の質を高められるように、毎日の食事にも気を付けていきたい。



◆③令和5年9月6日（水）10：00～11：30 受講者 18名

◆講師 福永 宏子（鹿児島女子短期大学 准教授）・金浦 美咲（鹿児島女子短期大学 助教）

◆講座内容

### 健康と運動（講義と実技）

健康を長く維持するための運動について、講義と体操の実践をします。自宅でできる体操や国体ダンスを通じて楽しく体を動かしましょう。

◆受講者の感想等

- 健康についてよくわかりました。わかりやすい説明ですんなり学べたような気がします。元気に体操できて笑顔もでてこれからもやっっていこうと思いました。
- 高齢期の過ごし方や介護予防等これからの生活にとっても役立つ内容でした。久しぶりに体を動かして楽しく過ごしていきたいと思いました。



◆④令和5年9月20日（水）10：00～11：30 受講者 13名

◆講師 竹中 正巳（鹿児島女子短期大学 教授）

◆講座内容

### 口の健康と日本人の疾病史

健康で豊かな人生を送るためには口の健康が欠かせません。歯や口のケアの重要性を解説します。また、過去に日本列島で暮らした人々に襲いかかった病気の話もします。

◆受講者の感想等

- 口の動きは全身に及ぼす影響が大きいことや高齢者が気を付けるべきことなどよく理解できました。高齢になると体力や気力が低下するだけでなく、口の機能も衰えることが少しでも予防できるように、口の清潔に気を付けて歯科検診を続けていこうと思います。また、口の体操や唾液腺マッサージ等生活の中に取り入れていこうと思います。



# 高齢者の健康づくり講座

令和5年度  
鹿児島女子短期大学公開講座  
かごしま県民大学連携講座

Kagoshima Women's College  
KAJOTAN



①8月17日(木) 10:00~11:30 定員200名

浄土真宗本願寺派善福寺住職 長倉伯博

「若者に伝えたい高齢者の智慧」  
～仏教を手がかりとして～

②9月1日(金) 10:00~11:30 定員30名

鹿児島女子短期大学 教授 寺師睦美

「食と健康」いつまでも健康で、楽しく過ごすための  
食事や生活習慣についてお話しします。

③9月6日(水) 10:00~11:30 定員30名

鹿児島女子短期大学 准教授 福永宏子・助教 金浦美咲

「健康と運動」健康を長く維持するための運動について、講  
義と体操の実践をします。自宅のできる体操や国体ダンスを通  
じて楽しく体を動かしましょう。

④9月20日(水) 10:00~11:30 定員30名

鹿児島女子短期大学 教授 竹中正巳

「口の健康と日本人の疾病史」健康で豊かな人生を送るため  
には口の健康がかかせません。歯や口のケアの重要性を解説します。  
過去に日本列島で暮らした人々を襲った病気の話もします。

申込方法については裏面をご覧ください

申込み締切  
8/3(木)  
各講座：先着順

【お問い合わせ】 鹿児島女子短期大学 総務課 公開講座係 kouza@jkajyo.ac.jp

〒890-8565 鹿児島市高麗町6番9号 TEL 099-254-9191(代表)

【主催】鹿児島女子短期大学/かごしま県民中央センター 【後援】鹿児島市教育委員会

## ◎受講申し込みについて

申込み締切  
8/3 (木)  
各講座：先着順

### ①QRコードでのお申し込み

スマートフォンのカメラで読み込み  
送信してください。

<https://forms.gle/kk8tLY2ie2nkQVJA>



### ②メールでのお申し込み

鹿児島女子短期大学公開講座メールアドレス

**[kouza@jkajyo.ac.jp](mailto:kouza@jkajyo.ac.jp)**

氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号

受講希望講座の番号と日にちを入力のうえ、  
送信してください。

### ③ 郵送でのお申し込み

下記の「お申し込み欄」に必要事項を記入のうえ、  
切り取らずに郵送にてお申し込みください。

駐車場はございません。公共交通機関でお越しください。  
社会状況等により中止となることがあります。ご了承ください。

## ◎交通アクセス



- JR「鹿児島中央駅」で下車。ナポリ通りを徒歩15分～20分。
- 市電・市バス
  - ・「鹿児島中央駅前」で下車。  
ナポリ通りを 徒歩15分～20分。
  - ・「新屋敷」で下車。ナポリ通りへ徒歩5分。
  - ・「甲東中学校前」で下車。ナポリ通りへ徒歩8分。
  - ・「加治屋町」で下車。  
高麗橋方向へ徒歩10分、ナポリ通りとの交差点を徒歩3分。
  - ・「高麗橋」で下車。ナポリ通りを徒歩3分。

## 令和5年度「高齢者の健康づくり」公開講座 申込書

ふりがな	年 齢	性 別
氏 名	歳	男 ・ 女
住 所	(〒 - - )	
連絡先	電話番号 (自宅: - - ) (携帯: - - )	
受講希望講座	受 講 希 望 講 座	
希望記入欄に ○印をつけて ください。	① 8/17 (木) 若者に伝えたい高齢者の智慧-仏教を手がかりとして-	
	② 9/1 (金) 食と健康	
	③ 9/6 (水) 健康と運動 (講義と実技)	
※複数受講可	④ 9/20 (水) 口の健康と日本人の疾病史	
備 考		

※申し込み締切日：8月3日(木) 必着 ※受講決定通知は締め切り後発送します。  
 ※各講座：先着順 (定員に達し次第締め切ります。定員に満たない場合は締め切りを延長することがあります。  
 本学HPでお知らせします。) ※参加無料 ※受講にあたって配慮が必要な方は、事前にご相談ください。  
 ※いただいた個人情報は一切公表せず、本学の公開講座の目的以外には使用いたしません。  
 ※郵送先 〒890-8565 鹿児島市高麗町6-9 鹿児島女子短期大学公開講座係