

# 三田市民大学

## 第28回

### 「健康に生きる」

### —シニア時代を豊かに—



三田市と湊川短期大学の共催による市民向け講座。様々な分野から「健康に生きる」ことにスポットをあてた第28回三田市民大学を9月1日(木)、9月2日(金)、9月5日(月)、9月6日(火)の全4講座開催いたします。

9/1  
(木)

兵庫県農政環境部農林水産局農業改良課 参事  
兵庫県立大学大学院地域資源マネジメント研究科客員准教授

にしむら

西村 いつき



「コウノトリが教えてくれたもの」

～食べ物で体をつくり命をつなぐ～

1963年兵庫県生まれ、京都府京丹後市在住。  
最終学歴 神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士前期・後期課程修了  
修士(教育学)・博士(教育学)

「地域には地域を救う地域資源がある」を信条に普及活動を行い、養父市では、おおや高原有機野菜部会を天皇杯に導き、豊岡市ではピーマンの広域普及、チューリップまつり、(有)夢大地の創設など野菜産地や地域振興、「コウノトリ育む農法」確立普及を推進した。現在「兵庫県環境創造型農業推進計画」を全県に推進中。

2004年「知事賞」(兵庫県)

2007年「日本農業普及学会功労賞」(日本農業普及学会)

2009年「輝く女性賞」(関西経済連合会及び関西経済同友会)

共著：地域と環境が蘇る水田再生(家の光協会)

9/2  
(金)

湊川短期大学 専任講師 / あし育スタイリスト

うえだ けいこ

上田 恵子



「転倒予防のあし育講座」

～健康寿命をのばす!足の健康と歩き方～

兵庫県生まれ。神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士前期課程修了、同博士後期課程在学中。幼児期からのO脚を改善し、20代からの不定愁訴と産後の体調不良を正しい姿勢・歩き方・靴選びによって克服。それらの経験と娘の靴選びについての悩み、実母の転倒、受講生の足の悩みの多さを実感したことをきっかけに足の重要性に気づき、2007年より「足育」の啓発活動を始める。これまでに約3万人以上を指導し、『マイナス10歳の体をつくる「あし育術」』を出版。「あし育講座」では「足と靴が健康におよぼす影響」や「正しい靴の選び方とはき方」を実際の経験をもとにレクチャーしている。

9/5  
(月)

湊川短期大学 非常勤講師

しらい みちよ

白井 三千代



「お接待で、出会う・ふれあう・つながる」

大阪府出身。佛教大学大学院修士課程を修了。研究テーマは「島四国大島におけるお接待と善根宿の研究」5年にわたり、島四国(愛媛県大島)の遍路の実態やお接待の変遷のフィールドワークを行う。平成24年から、湊川短期大学生活福祉専攻にて、介護福祉士の養成に携わる。また、近年、ベトナムの留学生の日本語教育にも力を入れている。モットーは「来るもの拒まず、去るもの時々追いかけて」

9/6  
(火)

湊川短期大学 教授

やまだ てつや

山田 哲也



「自己肯定感を高め、健康に生きる」

大阪府出身。公立高等学校教諭として教鞭を取りながら、兵庫教育大学大学院を経て静岡大学大学院教育学研究科へ進んだ。現在は湊川短期大学人間生活学科人間健康専攻において、主に養護教諭養成に携わる。専門は教育環境学。教科内容などとして構成されたものを実践するための教育環境を考える新しい研究領域をフィールドにしている。多くの学校・公民館などを回り、自己肯定感を高めるような体験的活動の普及に努めている。

主催 湊川短期大学 三田市

参加費 1,000円

(4講座分1,000円の受講料を初回受付で徴収します。)

定員 150名(先着順)

開催日時

■平成28年9月1日(木) 受付13:30 開催14:30~16:00

■平成28年9月2日(金)、9月5日(月)、9月6日(火)  
10:00~11:30まで

開催場所

三田市総合福祉保健センター 多目的ホール(三田市川除675)

駐車場台数に限りがありますので、乗り合いまたは公共交通機関でのご来場にご協力をお願いいたします。 ※満車の場合、東側に郷の音ホール駐車場(有料)がございますのでそちらをご利用ください。

申込方法

官製ハガキに名前・年齢・住所・電話番号をご記入の上、  
〒669-1342 三田市四ツ辻1430 湊川短期大学「三田市民大学」係まで

問い合わせ先

湊川短期大学「三田市民大学」係  
TEL 079-568-1858