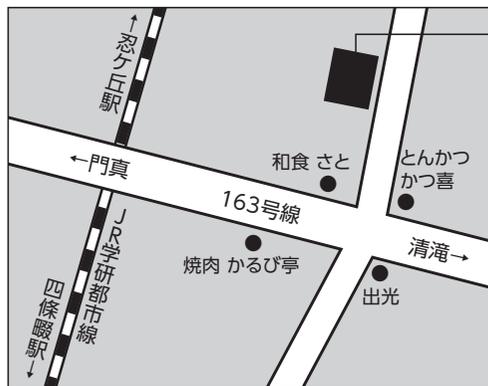
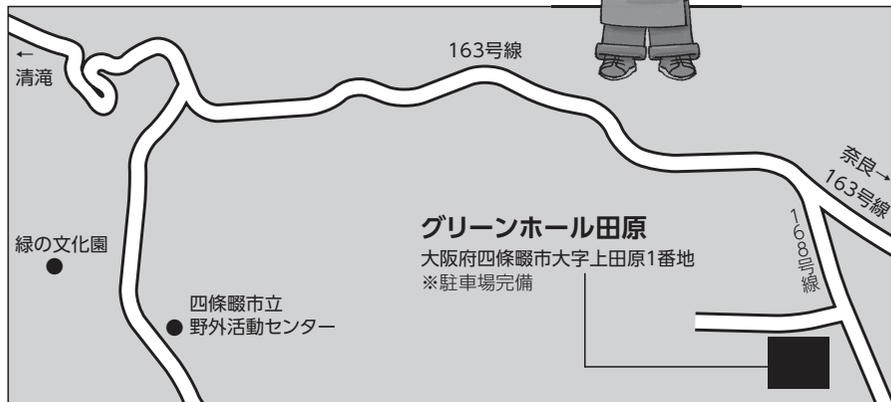


会場のご案内



学びは遊びでも
あります。遊びでも
一緒に楽しみま
しょう♪

なわて高齢者大学
代表 山本啓一郎



公募型協働のまちづくり提案事業

人生100年時代! なわて 高齢者大学

四條畷に住む
大人のための
カレッジ2021

講座のご案内



TEL090-3352-2397

お問合せ・申し込み専用電話《午前9時～午後5時》

開講式

6月24日(木) 14:00～16:00
市民総合センター

※A・Bコース合同で開催

- 講話「受講生への言葉」 松浦善満(なわて高齢者大学 学長)
- オリエンテーション



1期生の開講式では「一身二生」という言葉と共に会社人間から地域に生きる人間へと生まれ変わる事の大切さを説いていただきました。

Aコースをご受講される皆さまへ

- ★集合地点は本日帰るまでに決めて報告してください。また必ずその地点に集合してください。
- ★出発まで時間の余裕がありませんから、トイレは家で済ませてお越しください。乗り換えの時間はトイレの時間を含んでいませんので、「ICOCA」をご用意してください、乗り換え時の時間の節約になります。
- ★行路中に体調に異変を感じたときは遠慮なく申し出てください。皆さんの健康が第一ですから、周りの人も気を付けてあげましょう。仲間意識で。
- ★博物館などの見学ではマイクの使用ができませんので、意思統一が薄れる場合がありますが、同一の行動をお願いします。何かの事情で離れるときは周りの人に伝えてください。
- ★出かけて講座ですので、前回のような毎回のアンケートは取りませんが、年度末に各自のまとめを出していただきますのでお家で復習しておいてください。
- ★昼食時間に次回の告知、細かい変更などを行いますので、10分ぐらいで済みますから聞き逃しのないようにお願いします。

Bコースをご受講される皆さまへ

- ★どの講座もすべて14:00開始の16:00終わりです。
ただし10月1日の四條畷荘での「ふれあい」と1月7日の子育て支援センターでの「実践」は午前になる公算が高いです。
- ★10月15日「高垣忠一郎先生の講座」と11月20日「平井美津子先生」の講座はオープン講座として受講者(第2期生)以外の市民の方にも開放します(有料)。
周囲の方々をお誘いのうえご参加ください。
- ★Bコースは実践に向けて羽ばたく講座です。自由な討論と提案が成果の決め手となります。
- ★毎回アンケートをお配りしますので、ご記入のうえお帰りください。

Aコース 2			
日時	7月1日(木)	目的地	大阪歴史博物館
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM9:00
往路	忍ヶ丘9:13⇒四条畷9:15⇒9:35大阪天満宮(乗り換え) 南森町9:44⇒(大阪メトロ谷町線)9:48谷町4丁目		
			
復路	谷町4丁目⇒南森町・大阪天満宮⇒四条畷・忍ヶ丘		
乗車賃	700円	入館料	400円
歩程	大阪メトロ下車徒歩10分		
大阪歴史博物館は2001年に開館、7階から10階の常設展示「都市大阪の歩み」では、古代から現代までの大阪の歴史をテーマに展示しています。最上階には、直径70センチの朱塗りの円柱と官人たちの人形が並び難波の宮を再現しています。			
講座のポイント	講師	歴史博物館・学芸員	
難波の宮のあった上町台地から見て生駒の西側を南北に貫く「東高野街道」はどのような意味を持っていたのだろうか?河内湖の存在した古代から中世にかけて、様々な文化を育んだ街道にスポットを当てます。			
参考文献	東高野街道(杉山三記雄) 東高野街道【上・下】(上方史跡探索の会) 枚方市HP		

Aコース 3			
日時	7月15日(木)	目的地	富田林市
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM9:00
往路	忍ヶ丘駅9:13⇒四条畷駅9:15⇒9:29京橋(乗り換え) 9:37⇒9:51天王寺(乗り換え)近鉄阿部野橋10:04⇒急行 10:31富田林		
			
復路	往路の逆を帰ります。四条畷到着16:30予定		
乗車賃	1,700円	入館料	400円
歩程	富田林駅～寺内町探訪(マップは当日お渡しします)～じないまち交流館(昼食・講義)		
富田林の寺内町は興正寺別院を中心の形成されました、江戸時代から昭和の初期の街並みが残る国の「重要伝統的建造物群保存地区」の指定を受け「日本の道100選」の一つです。			
講座のポイント	講師	栗田 薫(富田林市教育委員会・嘱託)	
「新堂廃寺」は今は夏草がしげり現地見学してもよくわからないので、じないまち交流館でたっぷりお話を伺います。栗田薫さんは富田林市教育委員会嘱託として「二上山周辺の弥生時代における石器の研究」をはじめ南河内をフィールドとして研究しておられます。			
参考文献			

Aコース 4

日時	9月9日(木)	目的地	高槻市
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM9:00
往路	忍ヶ丘 9:13⇒四条畷 9:15⇒9:29 京橋(乗換)9:33⇒9:40大阪(乗換)7番ホーム9:47⇒10:09 摂津富田		
			
復路	高槻市16:02⇒16:18淡路(乗換)JR淡路16:29⇒16:39放出(乗換)16:40(快速)⇒16:46住道16:47⇒16:55忍ヶ丘 四条畷組は住道降車なし		
乗車賃	1,240円	入館料	—
歩程	摂津富田駅～稲荷山古墳～はにわ公園(昼食)～今城塚古墳公園～古代歴史館～高槻駅(阪急)		
<p>今回は高槻の二つの古墳を訪れます。稲荷山古墳と今城塚古墳です。そしてはにわ公園です。この地を見学した後お弁当を食べます。</p>			
講座のポイント	講師	小貫 充(文化財保存全国協議会常任委員)	
<p>二つの古墳の被葬者とされている継体天皇の謎に満ちた生涯にも触れましょう。また今城塚古墳に隣接している「古代歴史館」の中には3つの石棺と古墳の成り立ちを再現した展示があります。</p>			
参考文献	『継体王朝』(森浩一・門脇禎二) 『継体天皇の謎』(関裕二) 『継体天皇の時代』(水野正好) その他多数		

Aコース 5

日時	9月30日(木)	目的地	堺市
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM8:50
往路	忍ヶ丘9:01 ⇒(乗換)四条畷9:08(快速)⇒9:21京橋(乗換)9:27⇒9:46天王寺(乗換)9:46⇒10:08 三国ヶ丘		
			
復路	南海高野線中百舌鳥15:45⇒15:59新今宮16:05⇒16:23京橋16:31⇒16:55忍ヶ丘		
乗車賃	1,300円	入館料	200円
歩程	JR三国ヶ丘駅～大山古墳(仁徳天皇陵)～大山公園～堺市博物館～昼食～石津が丘古墳～いたすけ古墳～ニサンザイ古墳～南海高野線中百舌鳥駅		
<p>今回は世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」のうち最大の大山古墳を中心に百舌鳥古墳群の1部を歩きます。</p>			
			
講座のポイント	講師	久世仁士(くぜひとし)	
<p>久世さんは百舌鳥古市古墳群の研究の第一人者です。現在、文化財保存全国協議会常任委員、大阪府文化財愛護推進委員、などの要職に就かれとてもお忙しい中今回講師を務めていただきます。</p>			
参考文献	「世界遺産 百舌鳥・古市古墳群を歩く」(久世仁士) 『百舌鳥古墳群をあるく』(久世仁士)		

Aコース 6

日時	10月7日(木)	目的地	羽曳野市
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM8:40
往路	忍ヶ丘8:52(乗換)9⇒四条畷8:54⇒9:10京橋(乗換)9:18⇒9:32天王寺(乗換)近鉄阿倍野橋9:44⇒10:04 古市		
復路	土師ノ里⇒近鉄阿倍野橋⇒天王寺⇒京橋⇒忍ヶ丘		
乗車賃	1,620円	入館料	400円
歩程	古市駅～羽曳野市文化財展示室～誉田八幡宮(昼食)宝物館～誉田山古墳(応神天皇陵)～古室山古墳～仲姫命陵～土師ノ里駅		



今回は世界遺産『百舌鳥古市古墳群』の古市古墳群です。大山古墳に次ぐ大きさの「誉田山古墳」(応神天皇陵)をはじめとする多くの古墳を目の当たりにしてください。



講座のポイント	講師	栗田 薫(富田林市教育委員会・囑託)
7月に続いて栗田さんに案内していただきます。古市古墳群の中心的存在は誉田山古墳(応神陵)です。面積は大山古墳に負けますが、容積は日本一です。信仰の対象としての古墳のあり方に注目。		
参考文献	「古市古墳群をあるく」(久世仁土)	



Aコース 7

日時	10月21日(木)	目的地	飯盛城址
集合場所	市民総合センター前	時間	AM9:00
歩程	市民総合センター前～御机神社～水汲み場～桜池～飯盛山山頂 昼食(展望台)～三の丸跡～四條畷神社		
講座のポイント	講師	山本ゾンビ・小林義孝	
信長、秀吉、家康の3傑を中心とした歴史で埋没してしまっていた三好長慶にようやく近年少しづつ光が当たるようになりました。市民として深く学び拡散の担い手になりたいですね。2010年から始まった「関西山城サミット」に当初からかわり、「飯盛山城」の存在を高めた功労者と言えます。			
参考文献	「三好長慶」(天野忠幸) 三日本人「新三好長慶伝」(小説)		



前回で歴史探訪はひとまず終わりです。今回からは「持続可能な社会」を実現するために、様々な取り組みがありますが、できるだけ身近に感じられることを取り上げ、地球人としての求められる事を学びながら「自分にできること」を見つけてください。

Aコース 8

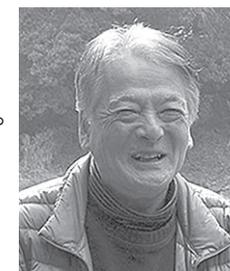
日時	11月4日(木)14:00～16:00	会場	市民総合センター
テーマ	わが社の取り組み		
講座のポイント	講師	ハジメフーズ株式会社・空飛ぶからあげ社長 山元佳子	
SDGs(エス・ディー・ジーズ)という国際的な取り組みが2015年に始まって5年経ちました。国、地方自治体、企業、学校などあらゆるコミュニティでの取り組みが求められています。四條畷に本部のあるおなじみのお店のオーナーに、「小さなことからコツコツ始めたSDGs」をお話しいたします。			



Aコース 9			
日時	11月18日(木)	目的地	亀岡市
集合場所	忍ヶ丘駅、四条畷駅	時間	AM8:20
往路	四条畷8:49(快速)忍ヶ丘8:35⇒8:50長尾(快速に乗換・四条畷組と合流)⇒9:14京田辺(乗換)近鉄新田辺9:25⇒9:50京都(32番線に移動 10:08⇒10:28 亀岡)		
復路	トロッコ亀岡15:30⇒15:53嵐山～阪急嵐山17:19⇒17:27桂17:29 ⇒17:55淡路(乗換)JR淡路18:04⇒18:14放出 18:22⇒18:40忍ヶ丘		
乗車賃	2,450円	入館料	—
歩程	詳細は後日に説明いたします。		
講座のポイント	講師	原田 禎夫(大阪商業大学 准教授)	
参考文献	亀岡市はプラごみゼロを目指す町全体で取り組んでいます。保津川のクリーン作戦や、5月30日(ごみゼロの日)と決め全市を挙げて取り組んでおられます。市民からの提案で新たな取り組みが生まれたり、市民の方から、お話を伺い、自分にできることを考えましょう。		



Aコース 10			
日時	12月2日(木)	目的地	東吉野村
集合場所	市民総合センター前	時間	AM8:30
往路	マイクロバス・レンタカー使用します。 集合地点～第2京阪道～門真JCT～近畿道～三原JCT～166号以下略		
観光	丹生川上神社～神武東征に起源をもつ「水の神様」を主祭神とする神社。全国的に水関連の信奉を集める。		
乗車賃	2,800円(経費均等割り)		
歩程	詳細は後日に説明いたします。		
講座のポイント	講師	森田 康熙(東吉野水力発電株式会社 代表取締役)	
参考文献	小水力発電を、次代に残せる公共財産として位置付け、小水力を柱としたエネルギーの地産地消による地域活性化の未来ビジョンを地域のみなさんで共有します。小水力発電を導入することで地域に新たな産業が起こり、若い人や都会の人が移住してくるようになる、中山間地活性化のモデルを導き出し、再生可能エネルギーのブレイクスルーに貢献することをめざします。		



Aコース 11			
日時	12月16日(木)14:00~16:00	会場	市民総合センター
テーマ	脱炭素社会の構築を目指す取り組みに世界は足並みをそろえることができるのでしょうか？SDGsの取り組みの基幹をなすものです。		
講座のポイント	講師	豊田 陽介(NPO気候ネットワーク上席研究員)	
ひとりひとりの行動だけでなく、産業・経済、エネルギー、暮らし、地域等をふくめて社会全体を持続可能に「変える」ために、地球温暖化防止に関わる専門的な政策提言、情報発信とあわせて地域単位での地球温暖化対策モデルづくり、人材の養成・教育等に取り組んでいます。			
参考文献	「地球温暖化は解決できるのか」小西雅子(電子書籍もあり) 「石炭火力発電Q&A脱石炭は世界の流れ」(気候ネット)		

Bコース 2			
日時	7月2日(金)14:00~16:00	会場	市民総合センター
テーマ	家族が寝たきりになって訪れる困難の数々、排せつ、誤嚥、徘徊にどう立ち向かうか。		
講師	原田 俊子(前職・四條畷学園大学教授) 第1期に引き続いてです。前職は四條畷学園大学で教鞭を取っておられましたが、定年退職され現在は福島区で地域医療連携のお仕事をされています。		
講座のポイント	大阪の不名誉なことのひとつに「健康寿命」が全国一低いことです。つまり何らかの不健康な生活が早くおとづれるということです。大家族が一つ屋根の下に暮らしていた時代から、大きく変わり、家族を介護の担い手とすることができなくなりました。『老い』との上手な付き合い方や『いざ』というとき慌てない心得を学びます。		

Aコース 12			
日時	2022年1月6日(木)14:00~16:00	会場	市民総合センター
テーマ	「この町に住み続けるのに必要と思う私の取り組み」をテーマにワークショップを行う		
講座のポイント	講師	原田 禎夫(大阪商業大学 准教授)	
主催者山本の思いはこのワークショップの盛り上がりにあります。それぞれが、次世代に優しいままの地球を渡して孫世代が苦痛の日常を送らないために、少し努力することが求められています。ぜひ活発な議論をお願いします。			

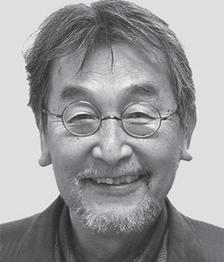
Bコース 3			
日時	7月16日(金)14:00~16:00	会場	市民総合センター
テーマ	町の中で孤立死を防ぐ地域のちから。「見守り」「フレイル予防」「オレンジカフェ」などの様々な取り組みを学ぶ		
講師	四條畷市社会福祉協議会 橋本雅美、中村真衣子 四條畷市第1包括支援センター 大野原ひとみ 神谷葉子 超高齢者社会に入ったこの町で明るく元気な職員さんが今回の講師を務めていただきます。		
講座のポイント	最近話題になった「在宅ひとり死のすすめ」(上野千鶴子)という本で孤独死について書かれている。つい50年前は我が家で臨終を迎える人が大半であった。今は自宅で死ねない時代なのだ。 一人暮らしを「安心」して過ごすために様々な取り組みを紹介しながら、「おひとりさま」に備えよう。		

※次回の1月21日は「修了式」です。詳細は本紙の18ページをごらんください。

Bコース 4			
日時	8月31日(火) 14:00～16:00	会場	パークヒルズ田原苑
テーマ	☆フレイルについて学び自分の体力を知る ☆最新の運動器具を使って体を動かしてみよう		
講師	中井一行 パークヒルズ阪奈苑リハビリテーション科 科長・理学療法士		
講座のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●体験型講座 ●フレイルについて学ぶとともに実際に運動器具を体験し、自分の体力を知ること、継続して運動するきっかけになればと思います。 		

Bコース 6			
日時	10月1日(金) 10:00～12:00	会場	四條躰荘
テーマ	実際に高齢者とふれあい「傾聴」体験など		
講師	第2包括支援センター ボランティアグループ「セブン」 ボランティアグループ「さんきゅう」		
講座のポイント	<p>この講座は皆さんの「やってみたい」を実現する予定です。 コロナの進展によってどのようなことができるのか、大まかにしかわかりませんので、9月に入ってから具体化しましょう。</p> 		

Bコース 5			
日時	9月17日(金) 14:00～16:00	会場	市民総合センター
テーマ	AIの進歩は人々の暮らしにどのように役立っているのか。		
講師	神原 誠之(奈良先端科学技術大学院大学・准教授) 専門はヒューマンロボットインタラクション(HRI)、環境知能、複合・拡張現実感(AR)。高度な知能を持つロボットと人間の調和的共生を目的とした研究を推進している。		
講座のポイント	<p>昨年来の「コロナ」によって高齢者施設は大変なご苦勞をされた、対面による介護に感染のリスクは計り知れない。認知症の高齢者に「マスク」をつけた生活は無理。職場を離れても自身が感染源にならないことへのストレスは計り知れない。ロボット研究の第一人者が近未来型社会を詳しく優しく。</p> 		

Bコース 7			
日時	10月15日(金) 14:00～16:00	会場	市民総合センター
テーマ	子どもにとって自己肯定感とは		
講師	高垣 忠一郎(立命館大学・名誉教授、京都教育文化センター長) 40年間の大学教員生活を経て、フリースタイルな心理臨床家として主に不登校問題やひきこもり問題の助っ人として活動中。		
講座のポイント	<p>私が登校拒否の子どもと最初にであったのは45年前の1976年でした。中学2年生、14歳の男の子だ。私は彼とのカウンセリングから、登校拒否は新しい自分を生み出す「生みの苦しみ」をする時だと学んだ。以来40数年、登校拒否の子どもや親に伴走してきた。子どもは何を「拒否」しているのか?「戦士」になることを拒否している。受験戦士であれ、企業の戦士であれ、国家の戦士であれ、相手を倒さねばならない「戦士」などになりたくないのだ。「優秀な戦士」になる資質は「感じない」ことだ。相手が可哀想だと感じたりしていれば戦えない。</p> 		

Bコース 8			
日時	11月5日(金) 14:00~16:00	会場	岡山自治会館
テーマ	大人の居場所・子どもの居場所～なぜ地域とつながるのか		
講師	梅原知子 (みんなの里グループ代表) 小さい体をフル活動して、子どものこと、ママのこと、支援してくれる人のこと		
講座のポイント	保育士たちが集まって「ちいさいほいくえん みんなの里」が発足。現在、子どもや大人が一人ぼっちにならないよう出産から保育、教育、取り囲む社会まで各団体や企業が参加する幅広いネットワークを築いてサポートを続けている。 		

Bコース 10			
日時	12月3日(金) 14:00~16:00	会場	市民総合センター
テーマ	ワークショップ 私にできる子育て支援		
講師	たんぽぽ保育園・保育士 田中美智子 福井麻佐代		
講座のポイント	手作りおもちゃの作成、手遊び、ごっこ遊びなどを体験しながら、こどもとかかわったことでの楽しみ、失敗談など笑いの中に真実ありの絶品講座です。 		

Bコース 9			
日時	11月20日(土) 14:00~16:00	会場	岡山自治会館
テーマ	ジェンダー平等と性被害～最も遅れた日本に生きる子どもたち		
講師	平井 美津子 (吹田市内中学校教員・教科書ネット大阪事務局長) 取材のために世界中を飛び回って、いくつもの著作を出し、年間数十回の講演をこなす小さな怪物。		
講座のポイント	「『慰安婦』問題を子どもにどう教えるか」をはじめ原爆孤児、沖縄戦、などの著作が多い平井さんにジェンダー平等は子どもたちにどう受け止めているのか、日々の授業の中で培われた生徒との信頼関係から「みつこ!」とファーストネームと呼ばれ、卒業式にはクラスの男子生徒に「お姫様抱っこ」されうれしさを隠せない。そんな先生は教え子が「知ってよかった」の声を支えに今日も教壇に立たれる。 		

Bコース 11			
日時	12月17日(金) 14:00~16:00	会場	グリーンホール
テーマ	地域の中でつながる子どもたち		
講師	松本 憲子 (わたしの家「ほっこり」) 教職25年後、日本語教室・チャイルドライン・市子育て支援(なないろねっと、stand by)・市協働指針策定・市人権協会等を経て2013年11月に自宅を開放し、様々な人が自由に集える居場所を有志と共に開き、現在に至る。		
講座のポイント	活動内容 1. 立ち上げの動機 2. 活動の発展 3. コロナ禍中 4. コロナ禍を経て 5. 自分にもできることがあると 		

Bコース 12

日時	2022年1月7日(金) 10:00~12:00	会場	子育て支援センター
テーマ	うまくいかな初体験～子供の笑顔が見れたら最高		
講師	先生はいません、子どもたちから学びましょう。		
講座のポイント	<p>中身はみんなで相談して決めます。広報に乗せる都合上、11月5日のあとの時間で話し合います。</p> 		

修了式

2022年1月21日(木) 14:00~16:00 ※A・Bコース合同で開催
市民総合センター

- ・祝辞:四條躰市長・東修平様(公務多忙の際はビデオメッセージ)
- ・受講生による「自分へのメッセージ」
- ・修了証授与
- ・講話:松浦善満(なわて高齢者大学 学長)
- ・集合写真撮影

他企画のご案内(※なわて高齢者大学とは関係ございません)

毎週
土曜日の
お昼開催

2016年からスタートした「なわてこども食堂」が7月3日より屋号変更!

ごちやませ食堂・よっといで

7月3日正午(12時)～ (会場)きずなわほ一む ※楠公商店街内

1.昼食会

メニュー(予定)

- ・カレーライス
- ・焼きそば
- ・冷やしうどん
- ・おにぎり

大人: 300円
子ども: 100円

※昼食提供時間は12:00~13:30

2.フリータイム

それぞれのグループで開催。自由にご参加OK!

交流する

健康のこと、好きな料理、育児、教育、悩み事など語り合いませんか。

子どもたちと遊ぶ

子どもたちからお話を聞いたり、昔話を聞かせたり絵本を読んだりなど。

ゲームする

どんなゲームかは当日のお楽しみ。子どもたちと一緒に楽しもう!

学習する

先生も参加!宿題や試験問題などわからない事は先生に聞いてみよう!

- ・子どもたちと遊ぶのが好きな方
- ・いろいろな体験をしたい子どもたち
- ・息抜きを探すママ友の皆様
- ・仲間が欲しい寂しがり屋の方など

大歓迎!



学習会



昼食後のフリータイム



昼食会

会員募集中!

(詳しく山本までおたずねください)