

平成20年度 高知大学公開講座

「自然と文化」ご案内

主 催 高知大学国際・地域連携センター生涯学習部門

共 催 土佐町教育委員会

日 時 第1回 8月29日(金) 午後6:45~8:30
第2回 9月5日(金) 午後7:00~8:30
第3回 9月12日(金) 午後7:00~8:30
第4回 9月19日(金) 午後7:00~8:30
第5回 9月26日(金) 午後7:00~8:45
場 所 土佐町保健福祉センター(あじさいホール)

講座タイトルと講師

第1回 これからの棚田を考える

教育研究部総合科学系 教授 いづくに飯國 よしあき芳明

第2回 子どもの健康～『早ね 早おき 朝ごはん』で成績アップ!～

教育学部准教授 はらだ原田 てつお哲夫

第3回 脳の活性化 ～認知症予防～

医学部 附属病院 神経科精神科 講師 かみむら上村 なおと直人

第4回 食と健康 ～地域の食材を活用した産業活性化～

国際・地域連携センターセンター長・副学長 教授 うけだ受田 ひろゆき浩之

第5回 読書の大切さ ～子どもの学力、コミュニケーション力～

教育学部学校教育発達心理学 講師 かなやま金山 もとはる元春

募集人員 30人

受講される方にはテキストを頒布し、3回以上出席された方には修了証書を授与します。

お申し込み 土佐町教育委員会事務局(TEL0887-82-0600)へ、8月27日(水)までにお申し込みください。

受講料 1講座500円

少しだけ、高知大学国際・地域連携センター、生涯学習部門の商業

高知大学国際・地域連携センター、生涯学習部門では、いろいろな学習の場を提供しています。なんでも、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ先：高知大学国際・地域連携センター生涯学習部門

TEL：088-844-8555 FAX：088-844-8556

E-mail：sakamoto@cc.kochi-u.ac.jp(坂本)

* ホームページも見てね URLは <http://www.kochi-u.ac.jp/~wwwlife/index.html>

講座題目・講師一覧

月 日	時間	講座の内容と講師
	18:45 ～ 19:00	開 講 式
8月29日(金)	19:00 ～ 20:30	これからの棚田を考える 飯國 芳明 嶺北の棚田は、全国はもとより県内にもその存在を知られていません。しかし、その規模は他の棚田に引けを取るものではなく、地質学的に面白い形成をしているようです。この棚田はいま急速に放棄され、縮小しつつあります。棚田は単にコメを作る場ではなく、生活や他の農業生産を支える空間を作り出す働きもしています。当日は、この棚田をどのようにして利用し、守るかを 1)付加価値をつける、2)放牧を利用する、3)直接支払制度を利用するの3つから考えてみたいと思います。
9月5日(金)	19:00 ～ 20:30	子どもの健康 ～『早ね 早おき 朝ごはん』で成績アップ!～ 原田 哲夫 テーマ1:「早寝、早起き、朝ごはん」で成績がアップする3つの理由: 1. REM睡眠確保で前日学校で学習した内容が定着! 2. 朝型人間は2つの体内時計のカップリングがよく、心が健康なので高い学習意欲! 3. 高バランス朝食でトリプトファンとビタミンBを摂取できるので、朝のセロトニン(元気物質)合成が高まり、授業に集中! テーマ2:子どもたちの生活リズム改善法: 「第一条」:朝日と浴びて体内時計をリセット!「第二条」:日が落ちてからの蛍光灯の光を避けよう!「第三条」:朝食は決まった時刻にバランスよく!「第四条」:日中特に午前中の太陽光を浴びよう!「第五条」:幼児期の就寝指導は大切!「第六条」:保護者の生活リズムも朝型にしよう!「第七条」:夜間営業の店に子どもを連れていけないでね!「第八条」朝勉の奨励!「第九条」:夜間に携帯電話、テレビ、ゲームなどを控えよう!
9月12日(金)	19:00 ～ 20:30	脳の活性化 ～認知症予防～ 上村 直人 高齢社会を迎えたわが国では、今後認知症高齢者の問題が非常に重要となっています。特に中山間地域を抱えた高知県は特に問題です。また住民が一番なりたくない、避けたい病気に「認知症」をあげています。医療技術が進み、これまで診断や、介護保険制度などの充実が図られている一方で、認知症対策は課題も多く、医療、保健、福祉及び地域の連携が非常に重要です。そこで、認知症の対策の課題として見逃せない認知症を正しく知ることというところに焦点を絞り、そこから認知症の予防についても述べてみます。
9月19日(金)	19:00 ～ 20:30	食と健康 ～地域の食材を活用した産業活性化～ 受田 浩之 我々は、高知県が誇る様々な「地域資源」を活用して、高知県民の健康増進に資する加工食品を開発し、一次産業を活性化し地域の振興を図るプロジェクトを推進している。本講座では、具体的な「地域資源」として、「桜茶」、「碁石茶」の有する「抗酸化能(活性酸素が原因となっている生活習慣病のリスク低減)」の評価、ショウガやニラなどの農産物の有するヘリコバクター・ピロリ(胃潰瘍・胃炎などの原因と言われている胃に生息する微生物)に対する抗菌作用、さらにカツオの有する糖尿病の合併症予防効果(カツオの成分・アンセリン)について解説し、これらの食材を用いた健康まちづくりの一例を紹介することで、「地産地消地検」で培ったブランドを域外へ展開していく戦略を述べたい。
9月26日(金)	19:00 ～ 20:30	読書の大切さ ～子どもの学力、コミュニケーション力～ 金山 元春 このタイトルから連想するのは、おそらく、「読書をすると、子どもに学力がつく、子どものコミュニケーション力が高まる」という話の展開でしょう。その後の展開としては、「だから読書は大切だ」「子どもに読書をすすめてよう」でしょうか。これに対して、「そのとおり」「いいや、そうは思わない」「一部賛成だけど、ここはちょっと」とそれぞれのお考えがあると思います。そのことをわかちあいませんか。30人もの方が、同じ時間、同じ場所に集うのですから、そうでなければできない講座にしたいと思います。
	20:30 ～ 20:45	閉 講 式 (修了証書授与)