el-Net Open College エル・ネット オープンカレッジ el-Net

エル・ネット「オープンカレッジ」News

Vol.26

2006年11月20日発行　発行:(財)日本視聴覚教育協会　東京都港区虎ノ門1-19-5虎ノ門1丁目森ビル内　http://www.opencol.gr.jp/

平成18年度　エル・ネット　オープンカレッジ「地域からの発信」

前回のNews（Vol.25）に引き続き、今年度放送の新規コンテンツに関する詳しい学習内容をご紹介します。特に、「◆コンテンツの活用例」、「◆本コンテンツの学習を深めるために」は、生涯学習関連の講座を企画する担当者にとって、非常に有用な情報となっています。また、コンテンツの受講者にとっても、学習の一助になる内容です。ぜひご活用ください。なお、詳しい情報やコンテンツのテキストは、順次ホームページに公開していきますので、ご確認ください。

●あおもり教育情報発信・活用促進協議会

◎コンテンツ名：我がふるさとシリーズ（4）
①南部小絵馬「秘められた庶民の祈り」、②北の誇り「亀ヶ岡文化」

放送日：12月15日(金)10:00～10:30(再放送15:00～15:30)／1月6日(土)15:38～16:08
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者(県民カレッジなどの講座として活用可能)

◆コンテンツのねらい：

①青森県七戸町には、南部小絵馬の変遷をたどることのできる「馬を描いた絵馬」が現代に伝えられている。「願いがかなう絵馬の町」として、歴史と文化を町おこしの中核にすえ、活動する人々の様子を紹介する。
②縄文時代晩期の華麗な亀ヶ岡文化の中心が青森県であった。土器や漆器をもとに、当時の人々の生活を推定し、郷土の今を振り返る。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が講座に主体的に参加し理解を深めるために、ビデオを視聴しながら、テキストにメモしてもらう。
②インターネットや書籍から写真資料を収集しておく。また自分たちが居住している地域の類似のものも収集し、相違点・類似点を比較検討する。
③受講者が②で比較検討したことがらについて、意見交換する。
④受講者自身が②や③をとおして、感じたこと、学んだことを発表し、まとめとする。

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①縄文晩期の出土品に関する文献をしらべ、知識を深める。また造詣の深い講師を招き話を聴く。
②各地の郷土資料館、博物館等を見学し、合評会を開催する。

「北の誇り亀ヶ岡文化」タイトル

◎コンテンツ名：あおもり学特別講座　「戦場カメラマン澤田教一との出会い、そして今」

講　師：三村　三千代（八戸短期大学客員教授）・澤田　サタ
放送日：12月22日(金)10:00～11:00(再放送15:00～16:00)／2月24日(土)15:00～16:00
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者(県民カレッジなどの講座として活用可能)

◆コンテンツのねらい：

「安全への逃避」で、ピューリッツア賞を受賞した戦場カメラマン澤田教一を支えた夫人のサタさんの語りを通して、戦場カメラマンの素顔に迫ることで平和の尊さを再認識するとともに、「女性の生き方」や「夫婦の在り方」について考える学習教材とすることができる。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が講座に主体的に参加し理解を深めるために、ビデオを視聴しながら、テキストにメモしてもらう。
②ビデオ視聴後、「平和」、「女性の生き方」、「夫婦の在り方」等をテーマに、参加型の学習手法を用いて（バズセッション等）、参加者の自由闊達な意見発表の場を設定する。
③討議をとおして感じたことをレポートに簡単記述し、講座のまとめとする。

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①澤田教一に関する他のビデオコンテンツを視聴する。
②澤田教一やロバート・キャパの写真集を用意し、自由に閲覧できる時間を設ける。
③「澤田教一の写真展」等の情報を得て、受講者がともに鑑賞できる機会を設ける。

澤田サタ氏・三村美千代氏

◎コンテンツ名：あおもり学特別講座　「遠藤周作と彼の医療観～わたしの医療軌跡から～」

講　師：吉田　豊（弘前大学前学長）
放送日：2月2日（金）10：00～11：00（再放送15：00～16：00）／2月24日（土）16：00～17：00
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者（県民カレッジなどの講座として活用可能）

◆コンテンツのねらい：
作家遠藤周作が情熱を傾けて提唱した「心あたたかな病院づくり」、「患者中心の医療」について、その意味の重さを改めて問い直す。また、講師自身の現代医学に対する考えと、これまで医療に従事してきた軌跡を知ることで、医療のあり方を考える手立てとすることができる。

◆コンテンツの活用例：
①受講者が講座に主体的に参加し理解を深めるために、ビデオを視聴しながら、テキストにメモしてもらう。
②ビデオ視聴後、「病院のあり方」、「医療のあり方」、「病気に関する四方山話」等をテーマに、参加型の学習手法を用いて（バズセッション、ラベルワーク等）、参加者の自由闊達な意見発表の場を設定する。
③討議をとおして感じたことをレポートに簡単記述し、講座のまとめとする。

「遠藤周作と彼の医療観」講義風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：
①講師の著書『医者がみた遠藤周作』（プレジデント社）を用意し、自由に閲覧できるようにしておく。
②「遠藤周作」の著書を読んだのち、日を改めて、合評会を設定する。
③医療問題に関する書籍を収集し、自由に閲覧できるようにしておく。

◎コンテンツ名：あおもり学特別講座　「青森県の古代文化～三内丸山と是川遺跡のロマン～」

講　師：佐々木　高雄（東奥日報社相談役・前社長）
放送日：2月9日（金）10：00～11：00（再放送15：00～16：00）／3月17日（土）15：00～16：00
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者（県民カレッジなどの講座として活用可能）

◆コンテンツのねらい：
民間の立場から中国モンゴル自治区興隆溝遺跡の日中共同発掘プロジェクトを立ち上げ多くの知見を得た講師が、個人で収集した資料を紹介する。大陸及び青森で収集した資料を比較することで、青森（日本）の古代文化が如何に大陸文化の影響を受けているかを再認識することができるとともに、在野の研究者の熱い思いを窺い知ることができる。

◆コンテンツの活用例：
①受講者が講座に主体的に参加し理解を深めるために、ビデオを視聴しながら、テキストにメモしてもらう。
②視聴テキストを参考に、大陸と青森（日本）の古代文化を比較できるレジメを作成し、記入してもらう。
③記入したレジメをもとに、自由闊達な意見発表の場を設定する。
④討議をとおして感じたことをレポートに簡単記述し、講座のまとめとする。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
①中国モンゴル自治区興隆溝遺跡に関する書籍及び縄文遺跡に関する資料を自由に閲覧できるよう、予め準備しておく。
②各地の博物館・資料館等を訪ね歩く小旅行を企画する。
③文献・ＩＴ等で、日中の古代文化について調べ、発表会を開催する。

●秋田サテライト学習推進協議会

◎コンテンツ名：秋田から地球を観察する　―秋田の油田物語―

講　師：佐藤　時幸（秋田大学教授）
放送日：12月14日（木）10：00～11：00（再放送15：00～16：00）／12月16日（土）16：00～17：00
講義レベル：教養課程　　対象者：一般市民

◆コンテンツのねらい：
石油は、いつかは枯渇すると言われている。なぜ秋田に石油があるのか。石油鉱床の成立条件や形成史に関して、秋田大学の教員がリーダーとなって関わっている統合国際深海掘削事業の成果とともに、地球史の観点から地球資源の大切さなどを学ぶ。

◆コンテンツの活用例：
一般市民や小・中・高生を対象とした、理工系のセミナーにおいて、教材として使用できる。
地元の産業を学習するための参考とする。

地球深部探査船「ちきゅう」（模型）

◆本コンテンツの学習を深めるために：
地球資源の大切さなどについて理解を深めるための書籍や資料を用意する。

◎コンテンツ名：秋田からの健康発信　―心の処方と地域の和―

講　師：佐々木　久長（秋田大学助教授）
放送日：12月21日（木）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／2月10日（土）15：00～15：45
講義レベル：教養課程　　対象者：一般市民

◆コンテンツのねらい：
秋田県で実践されてきた自殺予防活動を紹介する。
自殺の現状とその背景について概説し、うつ状態にある人の理解や接し方、また地域づくりの視点からのアプローチについて講義する。

◆コンテンツの活用例：
これから地域で自殺予防対策に取り組んでいきたいと思っている市民や行政担当者が一緒に受講することも可能である。
家族や身近に悩んでいる人がいる場合も、対応の仕方を知ることが出来る。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
うつ病や自殺に関するニュースに関心を持って情報収集を行う。
地域の保健所などに連絡をとって、うつ状態にある人や自死遺族にどのような支援体制があるかを調べる。

自殺予防に関する公開講座

◎コンテンツ名：秋田からの健康発信　―脳卒中から身をまもる―

講　師：鈴木　明文（秋田県立脳血管研究センター副病院長）
放送日：2月1日（木）10：00～11：00（再放送15：00～16：00）／2月10日（土）15：45～16：45
講義レベル：教養課程　　対象者：一般市民

◆コンテンツのねらい：
脳卒中を予防するには原因を理解し、生活習慣に原因があれば自らの努力も必要である。
まず脳卒中の原因・治療などについて、最新情報を含めて解説し、次いで普段の生活の中で出来る予防の方法について学ぶ。

◆コンテンツの活用例：
各自治体が主催する、住民を対象とした健康セミナーなどで、脳卒中予防の教材として使用する。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
一般市民が自分自身や家族の健康管理のため、特に脳卒中の予防方法などの理解を深めるための書籍や資料を用意する。

ヒトの脳

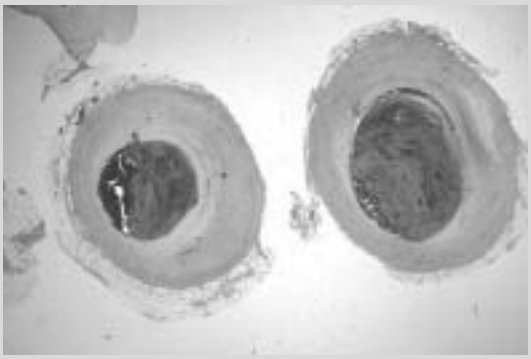
◎コンテンツ名：秋田からの健康発信　―突然死予防を目指して―

講　師：吉岡　尚文（秋田大学教授）
放送日：2月8日（木）10：00～11：00（再放送15：00～16：00）／3月10日（土）15：00～16：00
講義レベル：教養課程　　対象者：一般市民

◆コンテンツのねらい：
中高年以降に発生する突然死をいかに予防するかを、実際の症例や研究資料を基に解説する。
特に、誘因となりやすい生活習慣病の予防や必要性、入浴中の突然死予防対策などを学ぶ。

◆コンテンツの活用例：
各自治体が主催する、住民を対象とした健康セミナーなどで、突然死はなぜ起こるのか、その予防策は……、などについての教材として使用する。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
一般市民が自分自身や家族の健康管理のため、特に生活習慣病の予防方法などの理解を深めるための書籍や資料を用意する。


血栓による閉塞した心臓の血管―心筋梗塞による―

●金沢大学・石川県・金沢市連絡協議会

◎コンテンツ名：金沢大学講座　「ヨーロッパの里山をめぐる問題」

講　師：A・ハイセンフーバー（ドイツ・ミュンヘン工科大学教授）
放送日：12月1日(金)10：00～11：00(再放送15：00～16：00)／12月9日(土)15：50～16：50
講義レベル：専門課程　　対象者：学生、成人～高齢者

◆コンテンツのねらい：
A・ハイセンフーバー教授は農業と環境についての政策研究を専門としている。ドイツ・バイエルン州などの南ドイツは、日本と同様、傾斜地の多い「条件不利地域」だ。そのような土地に対して、EUやドイツでは、補償支払い、農業限界地における助成金、農業支持計画など具体的な政策が施されている。日本の里山問題を考えるとき、EUやドイツの農業と環境政策は参考になる。

◆コンテンツの活用例：
①農業問題を考える集まり、あるいは地域農業の実践グループの集まりで、今後の中山間地＝里山問題を論議する際の一つの先進事例として活用できる。
②ハイセンフーバー氏が説明する「バイエルン州農地保全計画」による「環境にやさしい農業」への助成政策を中心にヨーロッパにおける農業問題、あるいは農業政策、環境対策、自然保護政策などと日本とを比較研究し、ヨーロッパの農業環境政策を学ぶ。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
ハイセンフーバー教授の著書には、『ドイツにおける農業と環境』（飯國芳明他訳・農文協）など、農業と環境問題や有機農業に関する著書や資料を用意する。

◎コンテンツ名：金沢大学講座　「テレビ番組：われら里山大家族　～金沢大学　角間の里の四季～」

講　師：青木　邦弘・高島　暁（角間の里山メイト）
放送日：1月19日(金)10：00～10：47(再放送15：00～15：47)／2月3日(土)15：00～15：47
講義レベル：初級・入門　　対象者：児童・生徒～高齢者

◆コンテンツのねらい：
金沢大学「角間の里山自然学校」では、市民ボランティアや子どもたちが大学キャンパスの中の里山でさまざまな活動を行っている。四季を通して、子どもたちの虫取り、ホタル観察会、稲刈り、もちつき、雪だるまづくりなどの楽しい行事があり、また、里山を守る市民ボランティアのひたむきな姿がある。今回の番組では、「里山の必要性」と「里山が必要とするもの」を視聴者に問いかけ、里山自然学校が考える市民連携による地域活性化のあり方を提案する。

◆コンテンツの活用例：
①親子で鑑賞することで、里山をテーマにした子どもたちと自然のかかわり方や遊び方、また、それに大人がどのようにかかわればよいのかを考える。
②番組では、総合的な学習の時間の一環として、地域の人々に学ぶ小学生の生き生きとした姿が描かれていることから、総合的な学習の時間を担当する教師の集まりで授業を進めるための話し合いの参考とする。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
各地域の里山に足を運び、実際に里山でのさまざまな活動を行い、今の里山とかつての里山を比較論議する。

子どもたちが楽しみにしていたもちつき大会

◎コンテンツ名：金沢大学講座　「ＤＶＤビデオ：白山之記　～越のしらねが育んだ山の民の文化～」

講　師：山口　一男・橘　礼吉・山口　清志
放送日：1月26日(金)10：00～10：35(再放送15：00～15：35)／2月3日(土)15：47～16：22
講義レベル：教養課程　　対象者：学生～高齢者

◆コンテンツのねらい：
白山麓の石川県旧・白峰村の人々は、かつて山の民といわれ、自然の恵みの中で焼畑農業を営んできた。そこには人が生きる知恵がある。それは、たとえば▽山の植物を越冬の食料として十分に採集し、長期間にわたり貯蔵すること▽雪に強く、かつ合理的に暮らせる家を作ること▽薪や木炭を作り、暖房の燃料を確保すること▽薬草を見分けて常備しておくこと…などである。これらは自然と調和して生き抜く人々の高度な生活技術でもある。山の民の文化を紹介すると同時に、人が力強く生きるとはどういうことか、視聴者に問いかける。

◆コンテンツの活用例：
①山に囲まれた白山麓では、平地が極めて少なく、山間部での焼畑に農業を求めざるを得なかった。いまでもこの「出作り」のノウハウは継承されていることから、本番組をもとに農業の歴史を考える。
②番組では、人が自然と調和して生きる技が具体的に紹介されている。本番組をもとに環境問題の視点から自然環境と人の営みを考察する。研究資料としての価値も高い。

◆本コンテンツの学習を深めるために：
山の民の文化や焼畑についての書籍や資料を用意する。

今も続く焼き畑農業

◎コンテンツ名：金沢大学講座　「里山回廊を歩く」

講　師：中村　晃規（金沢大学里山自然学校研究員）・福島　彩乃（金沢大学教育学部3年）
放送日：2月23日（金）10：00～10：30（再放送15：00～15：30）／3月10日（土）16：00～16：30
講義レベル：初級・入門　　対象者：児童・生徒～高齢者

◆コンテンツのねらい：

金沢大学をぐるりと周遊する里山ハイキングコースを選び、名所や新発見のスポットを学生の福島彩乃と、里山研究員の中村晃規が紹介する。この番組の主旨は、学生たちにもっと里山の魅力を知ってもらおうと企画された。番組の中では、旧・加賀藩の藩主が団子をまいた坂道の由来や、自然食にこだわる脱サラ夫婦のレストラン、わらじ作りを生きがいにするお年寄りのグループなどを、二人は好奇心いっぱいに訪ねる。講義ベースではなく、楽しみながら学ぶ体験型の授業に。

◆コンテンツの活用例：

①リポーターの福島彩乃は特に里山に知識を持つ学生ではない。どちらかと言えば、これまで里山に無関心だった学生である。その彼女の目が番組の中では輝いているのが分かる。里山の暮らしや文化、そこで生活をする人々を紹介する社会科の授業として役立つ。児童・生徒向け。
②また、研究員の中村晃規は、生物に詳しく里山の動植物を福島に分かりやすく解説している。身近な動植物の入門編として、理科教材にも活用できる。

里山の自然食レストランを訪ねる

◆本コンテンツの学習を深めるために：

実際に各地域の里山のハイキングコースに足を運び、里山の魅力を体験する。

●大阪生涯学習情報コンソーシアム

◎コンテンツ名：国際ボランティア（3）　～被災地の復興支援～

講　師：内海　成治（大阪大学大学院人間科学研究科教授）・藤丸　健太郎（大阪大学人間科学部4回生）
放送日：1月25日（木）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／2月17日（土）15：00～15：45
講義レベル：中級　　対象者：成人～

◆コンテンツのねらい：

現在、世界のあらゆる地域で紛争や災害が起こっている。紛争や災害による被災地にはどのような支援が必要であろうか。アフガニスタン、パキスタンなどを事例とし、実際どのような復興支援が行われているかについて説明する。特にコンテンツの内容に関連して、被災地の子どもの心理的ケアを目的にパキスタンでサッカー大会を主催した講師が、現地の復興の様子や子どもたちとの交流について報告する。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が学習の理解を深めるために、講師が講義で使用した投影データをプリントアウト及びコピーにより、受講者がテキストとして使用し重要な箇所への書き込みをしてもらう。
②インターネットでの個別学習は、集中力を継続できるように章ごとにコンテンツを分け、学習者が閲覧したいところから学習できるように一覧性のある画面メニューで選ぶ。

大阪大学公開講義の受講風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①講義の内容以外にも、講師の活動や被災地での支援に取り組む事例の紹介、国際ボランティアについての関連出版など、受講者が自由に閲覧できる時間と参考資料を用意する。
②コンソーシアムのホームページ上において、質問や意見など問い合わせができる予定。

◎コンテンツ名：ボランティア（3）　～高齢者福祉に対する社会貢献～

講　師：片岡　哲司（大阪府社会福祉協議会社会貢献推進室）
ファシリテーター：堤　修三（大阪大学人間科学研究科教授）
放送日：1月30日（火）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／2月17日（土）15：45～16：30
講義レベル：中級　　対象者：成人～

◆コンテンツのねらい：

大阪府社会福祉協議会老人施設部会の社会貢献事業は、自らの資源を使って地域のケースに関わっていこうと始められた。この事業に取り組んでいる講師から具体的なケースも交えて地域における福祉問題について考える。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が学習の理解を深めるために、講師が講義で使用した投影データをプリントアウト及びコピーにより、受講者がテキストとして使用し重要な箇所への書き込みをしてもらう。
②インターネットでの個別学習は、集中力を継続できるように章ごとにコンテンツを分け、学習者が閲覧したいところから学習できるように、一覧性のある画面メニューで選ぶ。

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①講義の他に、社会福祉協議会の取組み内容や活動、関連出版など、受講者が自由に閲覧できる時間と参考資料を用意する。
②コンソーシアムのホームページ上において、質問や意見など問い合わせができる予定。
③学習を深めるため、専門家との連携を組み質問や相談への適切なアドバイスを行えるようにする。

◎コンテンツ名：ボランティア（4）　～人道支援と地域理解～

講　師：前田　裕之（日本経済新聞社大阪経済部）
ファシリテーター：草郷　孝好（大阪大学人間科学研究科助教授）
放送日：2月13日（火）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／3月24日（土）15：00～15：45
講義レベル：中級　　対象者：成人～

◆コンテンツのねらい：

2004年12月末に発生したスマトラ沖地震・津波により、インドネシア・アチェ州は、壊滅的な被害を受けた。この講義では、映像などをもちいて、同州でいち早く活動をはじめた国際NGOの支援事業を紹介する。事業の効率的な運営と同様に、支援を受ける社会や人びとへの理解が大切であることを、具体的にお話する。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が学習の理解を深めるために、講師が講義で使用した投影データをプリントアウト及びコピーにより、受講者がテキストとして使用し重要な箇所への書き込みをしてもらう。
②インターネットでの個別学習は、集中力を継続できるように章ごとにコンテンツを分け、学習者が閲覧したいところから学習できるように一覧性のある画面メニューで選ぶ。

受講風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①講義の内容以外にも、講師の活動や人道支援と地域理解についての関連出版など、受講者が自由に閲覧できる時間と参考資料を用意する。
②コンソーシアムのホームページ上において、質問や意見など問い合わせができる予定。
③学習を深めるため、専門家との連携を組み質問や相談への適切なアドバイスを行えるようにする。

◎コンテンツ名：ボランティア（5）　～教育と社会貢献～

講　師：前迫　孝憲（大阪大学大学院人間科学研究科教授）・伊原　和夫（e-Kokoro協議会副理事長）
放送日：2月22日（木）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／3月24日（土）15：45～16：30
講義レベル：中級　　対象者：成人～　　URL：http://www.e-kokoro.ne.jp/elnet/

◆コンテンツのねらい：

学校に求められるものが従来概念を大きく越え、ますます地域と学校との連携が必要となってきている。地域の情報化を中心に学校、地域、教育委員会などの組織間連携を行ってきたe-Kokoro協議会の活動を通して、今後の教育と社会貢献を探る。

◆コンテンツの活用例：

①受講者が学習の理解を深めるために、講師が講義で使用した投影データをプリントアウト及びコピーにより、受講者がテキストとして使用し重要な箇所への書き込みをしてもらう。
②インターネットでの個別学習は、集中力を継続できるように章ごとにコンテンツを分け、学習者が閲覧したいところから学習できるように、一覧性のある画面メニューで選ぶ。

大阪大学公開講義の受講風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①講義の内容以外にも、講師の活動や教育における地域の情報化に取り組む組織の紹介、産官学の連携についての関連出版など、受講者が自由に閲覧できる時間と参考資料を用意する。
②コンソーシアムのホームページ上において、質問や意見など問い合わせができる予定。
③学習を深めるため、専門家との連携を組み質問や相談への適切なアドバイスを行えるようにする。

◆メールマガジンを毎週水曜日に配信しています。講師・講義内容・スケジュールや最新情報をお届けします。配信を希望される方は下記ホームページからご登録ください。
◆放送日及び講座内容は変更されることがあります。ご了承ください。また、天候により番組を見ることができない場合があります。
◆講座内容、テキスト等詳細については、下記ホームページでご確認ください。
◆問い合せ　文部科学省生涯学習政策局参事官（学習情報政策担当）付
電話：03-5253-4111（内線3263・2941）

www.opencol.gr.jp

●久留米地域参画推進連絡協議会

◎コンテンツ名：シニア世代の豊かな「食育」　第4回『シニアのための食生活②』

講　師：原　清子（ＮＰＯ法人「栄養ケア・ちっご」理事・元福岡県栄養士会副会長・　管理栄養士）
放送日：1月16日（火）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／1月27日（土）15：45～16：30
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者

◆コンテンツのねらい：

シニア世代が要介護状態になる要因の一つとして「低栄養」があると考えられている。また、シニア世代には生活機能の低下が急激に生じるということを理解し、衰弱の悪循環を防ぐ食生活についても考える。加えて、低栄養状態を予防して「活動的な85歳」を目指すためにどのような食生活を心がけるべきか学ぶ。

◆コンテンツの活用例：

①健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める講座を各地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などで開催する。
②受講者がビデオテープ、またはDVDによる映像を借り受けし、地域での学習会などで意見交換を行う。

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①コンテンツの内容に関連して、地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などが開催する健康・食生活講座に参加し、健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める。
②地域の食育を推進するNPO等と連携し、市民の食育推進活動に活用する。
③テキストに示されている参考文献を用意し、受講者が自由に閲覧できる時間を設ける。
④受講者が講座に主体的に参加するために、ビデオを視聴しながら、テキストに添付されているワークシート「主食・主菜・副菜の組み合わせ」に記入してもらう。

「エイジングと栄養①」講義風景

◎コンテンツ名：シニア世代の豊かな「食育」　第5回『エイジングと運動』

講　師：吉谷　修（久留米信愛女学院短期大学教授）
放送日：1月23日（火）10：00～10：45（再放送15：00～15：45）／3月3日（土）15：00～15：45
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者

◆コンテンツのねらい：

健康の維持・増進のためには、生涯を通して、ある程度の負荷がかかる運動を必要とすることを理解する。その上で、個々人にとって適切な運動負荷の目安を知ると共に、日常生活の中に比較的簡単に取り入れることのできる運動を学習する。特に、「健康体力づくり運動の目安」、「運動実施上の留意点」、「極度の運動不足による一般的リスク」を理解した上で、実践することによって、健康の維持・増進を図る。

◆コンテンツの活用例：

①健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める講座を各地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などで開催する。
②受講者がビデオテープ、またはDVDによる映像を借り受けし、地域でのサークル活動などで運動を紹介し、実践する。

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①コンテンツの内容に関連して、地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などが開催する健康・食生活講座に参加し、健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める。
②地域の食育を推進するNPO等と連携し、市民の食育推進活動に活用する。
③テキストに示されている参考文献を用意し、受講者が自由に閲覧できる時間を設ける。
④適宜ビデオを止めながら視聴し、日常生活の中に取り入れることのできる運動を実践する。

「エイジングと運動」実技風景

◎コンテンツ名：シニア世代の豊かな「食育」　第6回『楽しい料理づくり』

講　師：原　清子（ＮＰＯ法人「栄養ケア・ちっご」理事・元福岡県栄養士会副会長・管理栄養士）
　　岡部　千鶴（久留米信愛女学院短期大学地域参画推進センター長）
放送日：2月6日（火）10：00～10：30（再放送15：00～15：30）／3月3日（土）15：45～16：15
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者

◆コンテンツのねらい：

健康状態に配慮したさまざまな調理法を学び、栄養的に工夫がされた、短時間で簡単にできる手間のかからない料理を実習風景と共に紹介する。また、次世代に伝えたい食生活について、代表的な郷土料理を取り上げ、栄養学的見地から、その特徴等について解説を行う。「食」を大切にして料理を楽しむことが介護予防の重要なポイントであることを理解させ、料理づくりに対する意欲喚起を促す。

◆コンテンツの活用例：

①健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める講座を各地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などで開催する。
②受講者がビデオテープ、またはDVDによる映像を借り受けし、地域での学習会などで意見交換を行う。

「エイジングと運動」実技風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①コンテンツの内容に関連して、地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などが開催する健康・食生活講座に参加し、健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める。
②地域の食育を推進するＮＰＯ等と連携し、市民の食育推進活動に活用する。
③受講者は、ビデオを視聴しながら、自分の食生活を簡易アンケート用紙に書き出し、自己評価する。

◎コンテンツ名：シニア世代の豊かな「食育」　第７回『食を通じて未来を拓く』

講　師：岡部　千鶴（久留米信愛女学院短期大学地域参画推進センター長）他
放送日：2月20日（火）10：00～10：30（再放送15：00～15：30）／3月17日（土）16：00～16：30
講義レベル：初級・入門　　対象者：成人～高齢者

◆コンテンツのねらい：

男性だけで構成された、あるボランティアグループは、献立作成から食材の調達及び調理までを主体的に行うことによって、食生活改善に取り組んでいる。また、管理栄養士が中心になって構成されたＮＰＯ法人は、歯科衛生士と共に活動することにより、地域のシニア世代の介護予防事業に取り組んでいる。この２つの事例を中心とした、地域のさまざまなボランティアグループの活動を紹介することによって、「食」を通じた地域の交流体験のあり方について考える。

◆コンテンツの活用例：

①健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める講座を各地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などで開催する。
②ボランティアグループやＮＰＯ法人結成について考える。

「楽しい料理づくり」実習風景

◆本コンテンツの学習を深めるために：

①コンテンツの内容に関連して、地域の生涯学習センター・公民館、あるいは大学などが開催する健康・食生活講座に参加し、健康と食生活について、新しい知識を学び、実践への動機付けを深める。
②地域の食育を推進するＮＰＯ等と連携し、市民の食育推進活動に活用する。
③受講者がビデオテープ、またはDVDによる映像を借り受けし、地域での学習会などで意見交換を行う。

◆メールマガジンを毎週水曜日に配信しています。講師・講義内容・スケジュールや最新情報をお届けします。配信を希望される方は下記ホームページからご登録ください。
◆放送日及び講座内容は変更されることがあります。ご了承ください。また、天候により番組を見ることができない場合があります。
◆講座内容、テキスト等詳細については、下記ホームページでご確認ください。
◆問い合せ　文部科学省生涯学習政策局参事官（学習情報政策担当）付
電話：03-5253-4111（内線3263・2941）

www.opencol.gr.jp