

令和5年度 すずか市民アカデミー「まなベル」 事業報告

令和5年度のすずか市民アカデミー「まなベル」は、「新時代～学びのスパイスを求めて～」をテーマに全6回の講座を開催し、のべ177名の方に受講いただきました。

講座①:『食事でフレイル予防 —美味しく食べていつまでも元気に—』

日時:9月23日(土)10:00~11:30
会場:鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)
講師:堀田 千津子 先生
受講者:40名

講座内容:

フレイル(自立と要介護の中間状態)を予防するための3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」のうち「栄養」に着目し、バランスのよい食事について解説いただきました。



受講者アンケートより:

たんぱく質をしっかり取っていきたいと思いました。「うまい食事」を意識したいと思います。両親のフレイル予防のために参加しましたが、私自身、たんぱく質やカロリーが不足していることがわかりました。

講座②:『ロボット×ゲームで健康促進』

日時:9月27日(水)13:30~15:00
会場:鈴鹿工業高等専門学校
講師:打田 正樹 先生
受講者:16名

講座内容:

ロボットやゲームが認知症予防やリハビリに取り入れられようとしていることを解説いただき、小型トレーニング用ロボットを体験しました。



受講者アンケートより:

初めて医療ロボットを見て、リハビリでの応用に感動した。先生の話も楽しく、有意義な時間でした。高齢者にとって、健康促進に関する企画は参考になり、今後の生活において、非常に大事だと思いました。

講座③:『生活と音楽 —音楽との新しいかかわり方—』

日時:9月30日(土)10:30~12:00
会場:鈴鹿大学短期大学部
講師:南谷 悠子 先生
受講者:23名

講座内容:

「回想法」にもとづくグループワークやイントロクイズを行い、思い出や経験を話し合い共感しあうことで、生活と音楽の関わりを体感しました。



受講者アンケートより:

音楽について、違った視点で学びました。懐かしい音楽の曲を聴いて、いろいろ思い出しました。音楽はいいですね。グループで話し合えて、共感でき、良かったです。

講座④:『ヘルスツーリズム(健康を維持・促進する観光)による地域活性化に向けて』

日 時:10月14日(土)10:30~12:00

会 場:鈴鹿大学

講 師:古川 彰洋 先生

受講者:28名

講座内容:

新しい旅行の形態であるニューツーリズムのうち「ヘルスツーリズム」について、温泉、森林、海浜等の自然資源や文化資源で健康になる旅の紹介や、ヘルスツーリズムの現状と課題を解説いただきました。



受講者アンケートより:

今回ワクワクするお話でした。リスクマネジメントしながら楽しい旅をしたいと思います。講師の方の経験をもとに話されたことが大変参考になりました。温泉浴と健康の関係がよくわかりました。

講座⑤:『鈴鹿の元気・健康寿命をのばそう!』

日 時:10月28日(土)10:00~11:30

会 場:鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)

講 師:大杉 領子 先生

受講者:41名

講座内容:

生活習慣病を予防し、健康寿命をのばすための食事と運動について解説いただき、野菜の働きや減塩料理の楽しみ方、生活サイクルに合わせた運動などを学びました。



受講者アンケートより:

楽しく受講させていただきました。健康管理に参考になることが多く、健康維持を考える良い機会になりました。生活習慣病、毎日の食事、運動など、健康に対してとても参考になりました。

講座⑥:『自身の健康の振り返りと笑い(運動)の効果』

日 時:11月25日(土)10:00~11:30

会 場:鈴鹿工業高等専門学校

講 師:青柳 唯 先生

受講者:29名

講座内容:

自身の健康について理解を深めるため、多様な健康観や健康問題について考えるとともに、唾液アミラーゼの値を測定し、笑い(運動)の効果について解説いただきました。



受講者アンケートより:

笑いの効果を実感できてよかったです。数値の変化の確認、インパクトがありました。自分自身を見直すきっかけ作りになりました。