



9号 2018年1月4日
発行：一般社団法人 ハッピーアカデミー
住所：〒513-0816 鈴鹿市南玉垣町 6145-9 中田気付
HP: 100歳大学.com ☎090-4083-1648 メール：tsukao.happy@gmail.com

あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくご支援ください。

第5回四日市100歳大学公開講座のご案内

日時：2019年1月14日(月:祝)13時30分—16時30分

会場：三浜文化会館 視聴覚室 (2階) ☎ 059-348-5380

徒歩で：近鉄名古屋線「海山道駅」西出口より約8分
お車で：国道23号「海山道一」交差点 東へすぐ

第1部 講師：北原光男 心身療法指導士会三重県支部代表、デイサービス虹施設長

- ・講演「心身機能を活性化しよう—認知症の予防と改善—」
- ・実技：4つの体操
- ・質疑応答



第2部 講師：久保田領一郎

まちづくり協議会副会長、元社会福祉協議会会長、元自治会長

- ・講演「どうする？ 自治会・町内会—高齢者の役割は？—」
- ・質疑応答

狙い

第1部：豊富な経験をもとに、介護から自立への改善のすがたを、映像を使って紹介します。心身機能の活性化により、行動・心理症状は改善できます。

健康な人の心身維持強化にも有効です！

第2部：要支援1・2は地域で担うことになったが、果たして担える地域はどれほどあるのか？ 自治会・町内会の現状を洗い出し、今、高齢者は何をなすべきか、どうすればよいか、皆で考えましょう！

これまで5回開催した四日市100歳大学公開講座では、「100歳人生を生きる身体と心の覚悟」から始まって、「大江戸の助け合い」や「IT活用」を「地域づくり」にどう生かすか考え、「食事」や「身体づくり」をチェック、「笑いヨガやドラマ作り」に打ち興じ、「心身機能活性化」や「認知症予防」を学んできました。元気な96歳の方も参加され、歌や運動を交えて楽しく密度の濃い交流をしてきました。

残る2回は、視野をさらに市民社会に広げて、経済の問題や市民活動を高齢者の視点から探ります。ここでも話し合いの時間はたっぷり取ります。これまでに学んだことや、疑問に思ったことも全部出して皆で楽しく議論しましょう。

むろん初めての参加も大歓迎です！



第6回 四日市100歳大学公開講座のご案内

日時：2019年2月23日（土）13時30分—16時

会場；三浜文化会館 2階（視聴覚室）（参加無料）

講師：東村 篤（元四日市大学教授、環境プランナー）

講演「高齢者にとっての経済はいま」と質疑応答

第7回四日市100歳大学公開講座のご案内

（津会場にて）

日時：2019年3月16日（土）13:30—16:00

会場:三浜文化会館2階（視聴覚室）（参加無料）

講師：松井真理子（四日市大学副学長、公財・ささえあいのまち創造基金代表）

講演「高齢者にとっての市民活動は」と質疑応答

*4月からの予定も話し合いましょう！

問い合わせ先：090-7957-0928（久保田）

後援：三重県・三重県教育委員会・四日市市・四日市市教育委員会・

四日市市社会福祉協議会・四日市大学

