



「老年学入門講座②音楽と健康」(6月20日)講演録より 老化と生涯学習について

認定音楽療法士 前田キヨ子先生

川崎福祉大学非常勤講師、南国市介護老人福祉施設「夢の里」スーパーバイザー
桜美林大学院老年学専攻修士課程在学中



日本は、世界一の長寿を誇っている。その中でも高知の高齢化は進んでいるというより、すでに高齢社会である。

その高知県の高齢者のための生涯学習のヒントになればとの思いで、老年学的一端を紹介したい。

老化とは

老化とは、辞書によると「年をとるにつれて生理機能が衰えること」(広辞苑)である。その意味では、人間の老化は二十歳を過ぎた頃からはじまっている。

生涯学習の老化軽減効果

変化の激しい今日の社会にあって、人々は自己の充実、啓発そして生活向上、職業能力養成のため、適切な学習機会を求めている。こうした機会は、学校や社会の中で、意図的、組織的に与えられるだけでなく、むしろ自発的意思に基づいて行われる場合が基本である。

肉体的な老化現象の中で、こうした生涯学習に取り組む姿勢を前向きに変えることで、人生を充実させ、さらに老化を軽減することができるが、最近の研究で明らかになってきた。生理的な衰えに応じた前向きな生活習慣を心がけることで、老化に関係なく日々の自己充実を実現できる。

老化のイメージ

「七十五歳になれば、何か全く新しい学習や趣味をはじめることが大切」といわれている。いつかやってみたくて夢見ていたことに七十五歳になったら取り組みを開始することで、若さを取り戻そうという提案であり、実際の成果をあげている。

こうした前向きな提案を受け入れることができない人々に共通している老化のイメージがある。

- ① 高齢者は病気がちである。
- ② 新しい技術は若くなければマスターできない。
- ③ 今さら始めても遅すぎる。
- ④ 自分の体質、持病、寿命などは親ゆずりで、あきらめるしかない。
- ⑤ 年寄りには性的関心はないのが当然で、衰える一方である。
- ⑥ 高齢者は社会のお荷物だ。

これらの老化イメージは全て米国のマッカーサ研究所などが調査研究した科学的データと、ことごとく矛盾していることが判明している。

シルバー人材センター

最近、高齢者の能力を活用する日本のシルバー人材センターが世界から注目されている。

ヘルシーエイジング(WHO)、ビューティフルエイジング(資生堂) ウェルエイジング(日本ウェルエイジング協会)などの用語も増え、老化に関する意識は国や年代によっても変化をみせはじめている。

まとめ

生涯学習を大幅に拡充し、余暇や絶え間ない時代の流行を楽しむ、変化を望むことにより、老化を遅らせることが可能であるとすれば、未来は明るい。加齢は普遍的なプロセスであるが、好奇心と感動をもって、前向きに生涯学習に取り組むことにより、無限に近い多様性をもった人生の充実を企むことができる。(文責:永國淳哉)

日米交流150周年記念ツアー 参加者募集

ジョン万の足跡をたどる 8日間

10月4日(月曜)～11日(体育の日振替休日)

ボストン2泊→ニューベッドフォード1泊→ニューヨーク3泊

285,000円(高知発着)

ジョン万こと中浜万次郎信志が漂流そして海外生活(約10年)から土佐に帰郷した翌年1854年、ペリーの黒船は忽然と下田沖に姿を現しました。そして日本は開国へ。鎖国の重い扉を国際社会に開いた日米修好条約締結から150年。ジョン万が過ごしたニューベッドフォードの街では記念の展覧会が開催されます。高知を基軸として国際社会で活躍するアメリカの人々と交流しながら美しいニューイングランドの秋を満喫しようではありませんか。

同行案内:田村安興(高知大学教授)、永國淳哉(ジョン万研究家)

現地案内:北代淳二(NY在住ジャーナリスト)、桜井華人(学芸員)ほか

主な予定:マサチューセッツ工科大学ジョン万センター(ボストン)見学、

ジョン万展(ニューベッドフォード捕鯨博物館)「太平洋の出会い=アメリカ捕鯨、

万次郎、そして日本開国」コロンビア大学見学(ニューヨーク)など



「高知発、21世紀の食を求めて」の講義にあたって

現在の日本社会では食物が多種多様になったことや季節はずれの物を食べることで食生活が豊かになったと錯覚し、食物の視点が脱線して飽食の時代となり、いつの間にか健康が損なわれているのではないのでしょうか。こうなれば「人類の持続社会」への到達にはますます道が遠いものとなるでしょう。

「地産地消」という言葉がここ数年、農業や行政関係者などでよく使われるようになり、高知県庁農林水産部に「地産地消課」が平成15年4月にできました（地場生産地場消費課と言うべきですが、正式に地産地消課のようです。もう少し、県民に判る名称にしてみたいものです）。この言葉は有機農業を進める人々の間では以前から、「一里四方で取れるものを食べるのが健康によい」という意味で使われており、考え方としては昔から受け入れられていたものでしょう。しかし、今は「遠産遠消」の時代！ 遠くからその土地に無いものを運んできていつでも欲しいものが手に入るという恩恵を私たちは受けています。こんな状態でなぜ地産地消にこだわるのでしょうか。それは、地域

の農産物はその地域の環境によって育てられたものであり、健全な環境は良質な農林水産物=食物を生産するからです。

食の信条、思想として用いられている言葉に「身土不二」があります。「身土不二」とは「身体(身)とその環境(土)とは不可分に(不二)であり、その土地の自然に適応した作物を育て、それを食べるにより健康を維持する」という意味です。食のグローバル化ではなく、地域に根ざした食になれば、そこに自然と「人類の持続社会」への到達への答えがあると思うのですが…。

「飽食は放食につながる!」と考えるのは私達だけでしょうか? 私達、NPO高知県生涯学習支援センターでは、多くの分野の方々に御協力いただき「高知発、21世紀の食を求めて」という連続講座を開講することになりました。7、8、9月の開講予定は次のようになっていますが、KOLECニューズレター、第8号には全講座の内容を發表します。なお、内容などは随時、NPO高知県生涯学習支援センター・ホームページ(<http://www.kolec.jp>)に掲載いたします。

高知発、21世紀の食を求めて(第I期)

遺伝子組換え食品、BSEなどの今日的话题と安全な食品を求めて
高知県生涯学習支援センター、山本晋平 7月16日

夏が来た、食中毒対策は大丈夫?
高知食品検査センター、上岡英和 7月23日

特定保健食品とは
高知大学農学部助教授、受田浩之 7月30日

今年国際コメ年! 世界の米・日本の米、おいしいお米とは?
高知大学農学部教授、山本由徳 8月6日

南国土佐酒はなぜおいしい?(試飲付き=飲んだら乗るな)
高知工業技術センター、上東治彦 9月3日

秋が来た! 毒茸? 松茸! アガリクス! ヤマブシタケ! 鼻茸?
高知県森林技術センター、今西隆男 9月10日

食物の比較人類学
元早稲田大学教授、西江雅之 9月17日

海洋深層水の真相 深層水は表層水や食塩水より美味しいのか
高知大学農学部教授、伊藤慶明 9月24日

神祭りじゃ!「おせ(大人)」から「こびんす(子供)」までの皿鉢料理!
土佐史研究家、谷 是 10月1日

漂流者(ジョン万次郎)と科学者(寺田寅彦)の味覚の差
高知県生涯学習支援センター、永國淳哉 10月8日

高知発、21世紀の食を求めて(第II期)

野菜の上手な保存法

魚練り食品、「かまとと」?

古代土佐から明治維新にいたる食文化の変遷

弁当箱ダイエット法

中国が納豆、菟藪で日本を征服した?

名画で見る人類健康学 -藤原道長は糖尿病だった?-

この魚はいつが旬? なぜ旬があるの?

食用植物資源を世界に求めて

安全な食品とは! どのように求めるのか?

食物の香りの科学

受講者募集

「高知発、21世紀の食を求めて」(第I期)

日時:毎週金曜日、午後6:30~8:30

場所:万田(株)高知支店 高知市本町1-1-3 朝日生命ビル9F

(堀詰電停北側、一階は「眼鏡の丸善」です)

受講料:一回1,000円(資料代を含む)、回数券(5回分)4,000円(資料代を含む)

募集人数:50名(定員になり次第締切ります)

応募方法:電話833-0022、または電子メールinfo@kolec.jp

7月の行事

第4回生涯学習アニメータの集い 月例会

日時:7月21日(水)午後2:00~午後3:30
場所:教育センター分館 南棟2階 中講義室
テーマ:「日常生活における親子関係の問題点」
講師:楠永綾子先生

高知県早期英語教育研究会

高知大学の那須恒夫教授(教育学部英語科教育)を座長に、幼児期から小学校での英語教育の研究会を充足させます。

ジョン万次郎を生んだ土佐らしい実践的な早期英語教育を、高知から全国発信したいと思います。

保育園、幼稚園、塾や「おけいこ教室」、小学校などで英語を担当している方々に、定期的に集まっていただき、具体的な指導方法や教育的なイベントを計画してみませんか。

第1回研究会

日時:8月25日(水)午後1時~午後3時
場所:教育センター分館 北棟2階 第四研修室
参加料:無料

基調講演:「早期英語教育の傾向と問題点」

講師:那須恒夫(高知大学教育学部教授:英語科教育)

課題検討

1. 実践英語教育をどう進めるか
2. 小学校英語教育のあり方
3. 学校英語教育と塾英語教育の関連性

実用英語講座 (時事英語と観光英語)

9月開講 (受講料 1回 1,000円)

時事英語 (9月14日より毎週火曜午前10時より12時) 2時間 2,000円

自分で読んでみたい英文記事、英文書類などを持参してください。英文なら何でもOKです。

みんなで勉強しましょう。

観光英語 (9月14日より毎週火曜午後3時より4時半) 1時間半 1,500円

海外旅行のための英会話から観光英文パンフレットなどの読み方まで実践的に学びます。

両講座の指導者:永國淳哉(センター長、日米学院長、元国際通信英文記者、パンアメリカン航空勤務など)

メンタルフレンド派遣事業

メンタルフレンドとは不登校や引きこもりの子供たちの「遊び相手」や「話し相手」、「相談相手」となって子供たちの良き理解者になってあげられる大学生を中心とした青年ボランティアです。

メンタルフレンドの派遣 …9月からを予定しています。

派遣されるメンタルフレンド…専門の研修を受講しています。

料金 …基本的には無料です。ただし、交通費等の実費は各ご家庭で負担していただきます。

派遣にあたって …原則として同性であること。

派遣されたメンタルフレンドと合わない場合は別のメンタルフレンドと代えることができます。

派遣回数 …相談に応じます。

進路相談会②

5月に引き続き夏休み明けに、“不登校・高校中退者”のための進路相談会を次の要領で開催します。

日時:9月15日(水曜)午前10:00より

場所:教育センター分館南棟2階中講義室

参加:無料

(内容)午前10:00~午前10:30 基調講演 「若者たちと向きあう中で」

講師 小草 栄喜先生 (高知県教育委員会 心のアドバイザー)

午前10:30~午前11:30

受け入れ参加校、参加団体よりのメッセージ

午前11:00~午後12:00 個別相談

(大検指導、留学相談、通信制単位制高校、高等専修学校、中途入学・編入可能な学校、フリースクール)

桂浜水族館で自由研究の宿題をしよう!!

夏休みの自由研究にヒトデ、クラゲ、カワウソについて調べてみませんか? 本や図鑑では、教えてくれない飼育員さんならではの話を参考に自由研究をしあげましょう!! 質問も、ドンドンしてみようね!! 11時から、イルカショーを見ます。ショーの後、ショーステージに上がりイルカとのふれあい体験、イルカ健康チェック見学をします。また、飼育員さんによる説明つき館内案内や、日ごろ見ることの出来ない水族館の裏側の見学もあります。

対象:小学1年生~3年生の親子
日時:平成16年8月19日(木)午前10:00~午後2:00
集合場所:桂浜水族館前(現地集合)
参加費:親子2人ペア 1,200円(入場料込み)
定員:19組 定員になり次第メ切

対象:小学4年生~6年生の児童
日時:平成16年8月23日(月)午前10:00~午後2:00
集合場所:桂浜水族館前(現地集合)
参加費:500円(入場料込み)
定員:20人 定員になり次第メ切

昼食の準備をしてきてください。水族館の食堂もご利用できます。



ちびっこパソコン教室 ~オリジナル名刺をつくらう!!~

小学生4年生~6年生を対象に、ノートパソコンを使って名刺作りをします。パソコンの使い方などを勉強しながら、自分オリジナルの名刺を作ってみませんか? お友達に差をつけて写真入りにしたり... わからないことは、先生にバンバン聞いてくださいね!! 家に帰ってお父さんやお母さんにも自慢してみね!!

対象:小学生4年生~6年生
日時:平成16年8月17日(火)午後1:00~午後3:00
場所:教育センター分館 南棟2階 中会議室

参加費:1,000円(テキスト・名刺20枚含む)
定員:10人 定員になり次第メ切

お蔵探し“お宝探偵団”

皆さんの納屋や倉庫の整理を“無料”でお手伝いします。
土佐の民家の納屋や倉庫はお宝が一杯。ゴミに出して燃やしてしまう前に、ご一報ください。思わぬ古文書、骨董品が出てくる可能性があります。
ゴミの中から家系図作成のお手伝いもできると思います。

(探偵団団長:永國淳哉センター長)



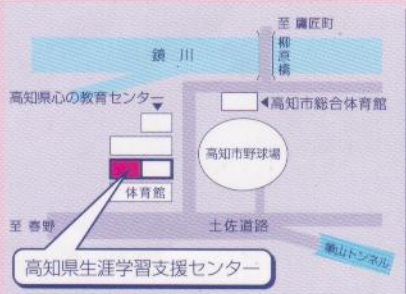
お気軽に電話・メール相談

「学校だけが人生じゃない!」本当に色々な進路があります。
交友関係での悩み、家庭での悩み、学校でのつまずき...
「何か話したい」「何か勉強してみたくなった」「行きづまってしまった感じ」...
そんな時、電話かメールを下さい。高知県教育委員会より家庭教育サポーターの委嘱を受けたボランティアが、相談に応じます。



電話 (088) 833-0022

メール info@kolec.jp



発行/2004年7月1日
NPO高知県生涯学習支援センター(KOLEC)
〒780-8031
高知市大原町132番地(教育センター分館内)
電話 088-833-0022 FAX 088-833-0023
電子メール info@kolec.jp
URL http://www.kolec.jp
発行人/理事長 山本智平
編集/NPO KOLEC編集室 印刷/中島出版印刷