


なごや健康カレッジ事業報告<講座内容(同朋大学)>

	日時	講座内容
1 回 目	2015年 9月25日 9:30~11:30	<サブタイトル> 講座ガイダンスと切り絵(お月見)・简单体操 ・アンケート 生活状況等のアンケートを実施 ・講 話 8回講座の概要と運動は気持ちが良い所まで ・創作レク 切り絵:十五夜飾り ・軽運動 ストレッチング
		<講 師> 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司
		<場 所> 同朋大学 H103教室
		<参加者数> 35名
		<使用資料> 別添資料(1)生活アンケート
		<写 真>   <p style="text-align: right;">十五夜飾り(月とウサギと月見団子の切り絵)</p>
2 回 目	2015年 10月 2日 9:30~11:30	<サブタイトル> 口腔衛生、健康づくり、健康を保つ食事の話。折り紙の菊 ・講義 健康な生活・口腔衛生・歯磨・食べ物の話。 ・創作レク 折り紙の菊 制作(1) ・軽運動 レク・ゲーム(お団子・お皿など)と軽体操
		<講 師> 中村保健所 保健師 歯科衛生士 管理栄養士各1名 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司
		<場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室
		<参加者数> 36名
		<使用資料> 別添資料(2)65歳からの健康づくりと介護予防 口腔ケアで健康づくり 毎日の食事を楽しもう
		<写 真>    <p>歯科衛生士さん・保健師さん・管理栄養士さんによる口腔衛生・健康生活・食事の話</p>  <p style="text-align: center;">健康体操</p>  <p style="text-align: center;">菊の制作風景の制作</p>

	日時	講座内容
3 回 目	2015年 10月 9日 9:30～11:30	<サブタイトル> 介護施設の話、折り紙の菊完成、軽体操 ・講義 土屋氏がかかわっている介護施設の話。 ・創作レク 菊の折り紙 完成 ・軽運動 簡単にできるストレッチング
		<講 師> 株式会社ゆず・医療連携相談員 土屋氏 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司
		<場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室
		<参加者数> 31人
		<使用資料> なし
		<写 真> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> 土屋氏の話 折り紙の菊(完成) 軽体操 </div>
4 回 目	2015年 10月 16日 9:30～11:30	<サブタイトル> 福祉施設の話と音楽療法 ・実習 音楽療法(懐かしい歌と思いで) ・講義 社会福祉施設の種類や見分け方、選び方 ・軽運動 レク・ゲームと簡単にできるストレッチング
		<講 師> 村上逸人(同朋大学専任講師) 伊藤吉乃(音楽療法士) 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司
		<場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室
		<参加者数> 32名
		<使用資料> なし
		<写 真> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> 村上先生講義 伊藤吉乃先生(音楽療法) </div>

	日時	講座内容
5 回 目	2015年 10月23日 9:30～11:30	<p><サブタイトル> 心の健やかさを保つ話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義 考え方を改めて、柔らかいものの見方をしましょう。 ・創作レク ツイスト・ローズ(1) ・軽運動 ダンベル体操とレク・ゲーム
		<p><講 師> 同朋大学 社会福祉学部准教授 吉田みゆき 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司</p>
		<p><場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室</p>
		<p><参加者数> 29名</p>
		<p><使用資料> 別添資料(3) こころの健康の話</p>
		<p><写 真></p> 
<p>心の健やかさを保つ話(吉田みゆき先生) ダンベル体操 ツイスト・ローズ制作</p>		
6 回 目	2015年 10月30日 9:30～11:30	<p><サブタイトル> シニア期の病気の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義 シニア期以降、栄養摂取やストレス・うつ病など注意すべきこと ・創作レク ツイスト・ローズ完成(バラ) ・軽運動とレクレクゲーム(後出しじゃんけん)とストレッチング
		<p><講 師> 同朋大学 社会福祉学部専教授 木野恵美子 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司</p>
		<p><場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室</p>
		<p><参加者数> 35名</p>
		<p><使用資料> 別添資料(4) 病気予防のお話 感染しないために</p>
		<p><写 真></p> 
<p>病気予防の話(木野美恵子先生) 後出しじゃんけん ツイスト・ローズ(バラ)</p>		

	日時	講座内容
7 回 目	2015年 11月6日	<p><サブタイトル> 認知症予防の話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義 認知症予防に回想法が効果がある ・創作レク 折り紙の蝶 ・軽運動とレクダンベル体操とレク(3拍子手合わせ)
	9:30～11:30	<p><講 師> 同朋大学 社会福祉学部准教授 下山久之 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司</p>
		<p><場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室</p>
		<p><参加者数> 31名</p>
		<p><使用資料> 別添資料(5)認知症予防の話 ～認知症予防としての回想法～</p>
		<p><写 真></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>下山久之先生(認知症予防の話)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>レク(3拍子手合わせ)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>蝶の制作</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>蝶</p> </div> </div>
8 回 目	2015年 11月13日	<p><サブタイトル> 健康で楽しく過ごすための話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義 健康カレッジ(同朋大学)まとめの話とアンケート記入 ・創作レク お年玉袋 ・軽運動 健康体操とストレッチング
	9:30 ～11:30	<p><講 師> 同朋大学 社会福祉学部教授 丹羽丈司</p>
		<p><場 所> 同朋大学 H103教室・卓球室</p>
		<p><参加者数> 28名</p>
		<p><使用資料> 別添資料(6)事後アンケート</p>
		<p><写 真></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>お年玉袋 製作</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>お年玉袋</p> </div> </div>