

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 9 月 4 日(金) 13:00～14:30		
テーマ	高齢者のすまいのあれこれ		
講 師	・神戸市すまいの安心支援センター“すまいるネット” すまい支援担当係長 平林 之英 ・高齢者住宅アドバイザー 清水 稚佳子		
講義内容			
1. ねらい 20 年とも 30 年ともいわれる「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題で、介護が必要になるかもしれない。 最後まで自分らしく暮らすためには、自分の価値観やライフスタイルに合った高齢期の住まいについて、早くから考え、検討しておくことが大切である。 まずは現在の住まいと周辺環境を点検し、自分の体の状態や気持ちを確認しながら、住み続けるか、住み替える場合は高齢者住宅の現状を知り、考えるきっかけとしてほしい。			
2. 主な内容 (1)すまいるネットとは？(15 分) ・神戸市住まいの相談所の紹介 ・市の補助制度等 (2)住み続けますか？(10 分) ・高齢になっても自宅で住み続けるために必要なバリアフリー改修、リフォーム ・防犯対策等 (3)住み替えますか？(60 分) ・高齢者住宅・施設の種類やサービス内容 ・それぞれの特徴と選び方 (4)質疑応答(5分)			
講師からのメッセージ			
「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題です。まずは、現在の住まいに住み続けるか、住み替えるかを考えるきっかけとしていただければと思います。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 7 月 13 日(月)		
テーマ	色彩・薬と健康		
講 師	兵庫医科大学 薬学部 非常勤講師 石崎真紀子		
講義内容			
色の見え方は加齢や白内障などによって変化し、個人差もあります。気づかぬうちに身近なところに不便や不都合、危険が増えてきています。本講義では、「薬と色」、「健康と色」を中心に、健やかで安全な暮らしのための色の知識、使い方について、お話します。また、「色弱」など、多様な色覚の特性や「共生社会の実現」のために実践する色のユニバーサルデザインについても言及します。 ○生活と色 色は条件によって見え方が変化し、心理的にもさまざまな影響を及ぼします。 ○加齢や白内障による色覚変化 多くの人が罹患する「白内障」。知らないうちに見え方が変化しています。 ○日常に潜む色の危険 色の見え方が変化することによる日常の不便や危険とは？ その対策とは？ ○日本の薬の色彩 処方される薬の色の特徴と、正しく服薬するためのひと工夫を知りましょう。 ○色のユニバーサルデザイン 色覚は人それぞれ。誰もが色で困らない「共生社会」と色についてお話します。			
講師からのメッセージ			
科学技術の進歩のとともに、色彩表現はますます豊富になりました。しかし、同時に色が新たな障壁(バリア)になる時代と言われています。誰もが加齢とともに色覚が変化します。安全で健康な暮らしのために、身近な色について考えてみませんか。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2年
講義日	令和 8 年 7 月 13 日(月)		
テーマ	実例・成年後見制度		
講 師	社会保険労務士・社会福祉士 山本勝之		
講義内容			
高齢者や障害者の方のなかには、認知症や知的障害・精神障害などの要因で判断能力が低下することにより、ご自身で財産の管理や介護・福祉施設などとの契約が行いにくくなる場合があります。 このような場合、社会保障制度の一つに、ご本人に代わって財産管理や介護施設などとの契約を行う成年後見制度があります。 実際に成年後見人として職務を行い、また相談業務も行っている講師から、具体的な相談事例や制度の活用事例などを通じて、成年後見制度を知っていただくことが目的です。 また、カレッジで学ばれるなかの認知症、地域福祉、医療や健康、障害福祉などとも密接に関連があります。 神戸市では認知症の方が5万人おられ、高齢者10人のうち1人が認知症と推計され、今後も人数が増える見込みがあります。 ご家族や地域において後見制度を活用することで、住みなれた地域で末永く過ごすことができるよう、制度の解説、相談先、利用方法を学んでいただきます。 講義では、成年後見制度の見直しの最新の動きや、成年後見制度を補完する様々な制度についても解説をさせていただきます。			
講師からのメッセージ			
近年、「親の後見人をやっていた」という声を講義で聞くことが多くなりました。 学生の皆さんが成年後見制度の知識を得ることで、ご自身の家族やお住いの地域において、制度の利用が必要と思われる方やそのご家族にアドバイスをいただくことにより、助かることが多くあると思います。学ばれて社会に還元するという、シルバーカレッジの考えにつながっていると思います。 機会があれば今回の講義を活かしていただき、ご家族や地域で制度のことを広めていただいたり、相談窓口を周りの方にご紹介していただければと思います。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 7 月 3 日(金)		
テーマ	午前 視覚障がい理解 午後:点字を学ぶ		
講 師	東 秀樹		
講義内容			
1 視覚障害の理解			
①視覚障害の概要			
②便利グッズ、バリアフリー製品			
③視覚障害者の読書環境			
④駅や電車のバリアフリー			
⑤食事について			
⑥視覚障害者のスポーツ			
⑦ 生活の中での工夫			
2 点字を学ぶ			
①点字の仕組みと 50 音			
②読み書き練習			
講師からのメッセージ			
視覚障害についての理解を深めていただき、階段やエレベーター・家電や食品などについている点字にも興味を持っていただけたら幸いです。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2年
講義日	令和 8年 6月 26日（金）		
テーマ	地域活動は私たちの周りにもある！～身近なことから始めよう～		
講 師	（福）神戸市社会福祉協議会 地域支援部 課長（地域福祉担当）有森 孝輔		
講義内容			
社会福祉協議会（通称“社協”）は、地域福祉の推進を図ることを目的とする団体です。地域住民や行政、民間団体などが協力して、福祉サービスの提供や地域福祉事業の企画・実施を行います。 具体的な活動内容は、地域の高齢者や障害者の支援、子育て支援、生活相談などですが、その中でも、主に高齢・子育て支援事業など実践事例から、私たちの日常にある地域福祉活動を学びます。			
講師からのメッセージ			
人生 100 年時代、健康に自立して過ごせる期間である「健康寿命」の重要性が高まっています。 一人一人が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく生活することを目指しましょう。地域活動に参加することも、それに近づく一歩です。 皆さまと一緒に地域福祉を考える時間にしたいと思います。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	学年	2年
講義日	令和 8 年 6 月 19日(金)		
テーマ	ケアの基本Ⅱ ～こころがうごけば からだもうごく～		
講 師	リハビリテーションのモグネット 言語聴覚士・理学療法士 小椋修		
講義内容			
「ケアの基本Ⅰ」では‘超’具体的な目標を設定したりハビリ、社会的な関係性の回復を目指した関わりまでを含むケア Care の概念と事例について解説しました。また、元気高齢者になるための「介護予防」にも触れました。 本講座「ケアの基本Ⅱ」は、要介護者の日常生活の支援技術の実際を学びます。事例と実技を通して実践の介護を学び、ケアを必要とする人たちと私達自身の“超” 高齢化時代への向き合い方を考えたいと思います。			
講師からのメッセージ			
「この道はいつか行く道」介護する“喜び”を見つけ伝えていくことが、きっと私達たちへも還ってくることと思います。聴講、お待ちしております。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 6 月 12 日(金)		
テーマ	生成 AI の概要と利用法 - 生成 AI にダマされないためには -		
講 師	甲南大学 知能情報学部 准教授 和田昌浩		
講義内容			
講義内容			
1. ねらい			
近年の ICT(情報通信技術)と情報化技術の急速な発展・進化とともに、情報ツールは生活には欠かせない必需品となっている。また、ChatGPT に代表される生成 AI も身近なツールとして普及するようになった。一方で、便利さは危険との隣り合わせでもあるので、こういった情報ツールを正しく使う方法を学ぶことは大切である。本講義では、生成 AI ツールをいくつか取り上げ、生成 AI にダマされないために、それらの特徴を理解し、正しく便利に使う方法を学ぶ。			
2. 主な内容			
数多くの生成 AI に関連する技術があるが、3つのテーマに別けて説明する。			
● 生成 AI ツールの紹介			
現在、様々な生成 AI があるが、いくつかの生成 AI を取り上げて、それらの開発歴史、それぞれの特徴や比較について紹介する。			
● 生成 AI の便利な使い方			
生成 AI は、自然な対話や画像生成、文章作成だけでなく、要約生成やプログラミングコード生成、音声合成など様々な機能がある。これらの機能について、デモと併せていくつか紹介する。また、日常で便利な使い方についても取り上げる。			
● 生成 AI による事例紹介			
様々な AI 技術が日進月歩で開発されているが、便利さの反面、トラブルや問題も多く発生しているため、正しい使い方を知るために、いくつかの事例も紹介する。また、パソコンやスマホで実際に生成 AI を体験する。			
講師からのメッセージ			
人生百年時代の今、情報ツールをうまく使いこなす生活することが重要です。現在は、スマートフォンだけでも便利に使えるアプリがたくさんあります。あんなことをしたい、こんなことをしたいという要望があれば、私の知っている範囲で助言やサポートいたしますので、気軽にご相談ください。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 6 月 5 日(金)		
テーマ	防災意識を高める～日頃の備え～		
講 師	太田敏一		
講義内容			
1. ねらい			
★日本で災害が多い理由はなぜなのかを理解し, 防災への覚悟を高める			
★災害への備えについて考えるためのヒントを学び, それにもとづき考え, 行動するための能力を身につける.			
2. 主な内容			
(1)日本に多い災害とその理由			
(2)地震における備えのポイント			
(3)豪雨災害における備えのポイント			
講師からのメッセージ			
自分のそして大切な家族の命と財産を守るために, 災害について知り, 行動するための学びとしてください.			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2 年
講義日	令和 8 年 6 月 5 日(金)		
テーマ	アルコールとの付き合い方		
講 師	幸地クリニック 精神保健福祉士 臨床心理士 公認心理師 中元康雄		
講義内容			
1. アルコールについての基礎知識			
2. アルコールが身体におよぼす影響			
3. アルコールが社会におよぼす影響			
4. アルコール依存症について			
5. 家族など周囲の人たちの対応について			