

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 7 年 1 月 31 日 (金) 午前		
テーマ	社会参加の重要性～フレイル予防の観点から～		
講 師	神戸市福祉局介護保険課係長(高齢在宅支援担当) 本田 範		
講義内容			
1.ねらい			
<p>神戸市では、高齢者のみなさまが人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができるように、健康寿命の延伸を目指しています。健康寿命の延伸を達成するには、フレイル予防をはじめとした介護予防の推進が重要です。</p> <p>この講義では、フレイル予防の観点から、社会参加の重要性について考えていきます。</p>			
2. 主な内容			
(1)社会参加の効果			
(2)神戸市における社会参加促進の取り組み			
講師からのメッセージ			
<p>社会参加の重要性について考える機会にさせていただき、ご自身が参加する、もしくは周囲の方にお勧めするきっかけになれば幸いです。</p>			

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 6 年 9 月 20 日(金) 10:30~12:00		
テーマ	高齢者の住まいのあれこれ		
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			
<p>1. ねらい</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>(1)すまいるネットとは？(15 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・神戸市住まいの相談所の紹介 ・市の補助制度等 <p>(2)住み続けますか？(10 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>(3)住み替えますか？(60 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>(4)質疑応答(5分)</p>			
講師からのメッセージ			
<p>「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。</p>			

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	専攻	対象学年	2年
講義日	令和 6年 7月 19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。				

(令和6年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	健康福祉コース 専攻	対象学年	2年
講義日	令和6年7月5日(午前)		
テーマ	防災意識を高める～日ごろの備え～		
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	専攻	対象学年	2年
講義日	令和 6年 6月 14日 (金)			
テーマ	地域活動は私たちの周りにもある！～実践事例から学ぼう～			
講師	(福)神戸市社会福祉協議会 地域支援部 担当課長 養性 久美			
講義内容	<p>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福祉施策の企画・実施を行います。</p> <p>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、福祉施設の運営などが含まれます。</p> <p>その中でも、主に高齢・障害・子育て支援事業の実践事例から、私たちの日常にある地域福祉活動を学びます。</p>			
講師からのメッセージ	<p>今国では、孤独・孤立対策の重点計画の在り方について検討するため、孤独・孤立対策の重点計画に関する有識者会議を開催しています。地域福祉は、孤独孤立対策において、あらためて重要視されています。皆さまと一緒に地域福祉を考える時間になりたいと思います。</p>			

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 6 年 5 月 17 日(金)		
テーマ	生成 AI の概要と利用法		
講 師	甲南大学知能情報学部教授 田中雅博		
講義内容	<p>AI 技術は近年急速な発展を遂げ、我々の生活にも不可欠なものとなってきています。なかでも、生成 AI と呼ばれる、文章や画像などを生成できる AI は、誰でも使えるものとして公開されており、いろいろなどころでの利用が急速に広がっています。</p> <p>この流れは今後さらに加速するものと思われます。そこで、ここでは、生成 AI を、シルバーカレッジの皆さんが利用することを想定して、実演を交えて以下の内容で講義します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. はじめに 生成 AI とは何か 生成 AI が注目される理由2. 生成 AI の仕組み 技術的には非常に高度なものですが、ここでは簡単にご紹介します3. 生成 AI の利用法 テキスト生成(文章、翻訳、要約、質問応答)ChatGPT, Gemini, Copilot 画像生成(画像編集、イラスト制作、画像検索) 音楽生成(作曲、編曲、音声合成)4. 生成 AI の課題と展望 倫理的な問題、データの偏り、著作権5. まとめ		
講師からのメッセージ	スマホでも、一部使えますが、パソコンから使うのが便利です。		

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 6年 5月 17日(金)		
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		
<p>講義内容</p> <p>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・福祉施設などの契約が行いにくくなる場合があります。</p> <p>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などを行う成年後見制度があります。</p> <p>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、成年後見制度を理解していただくことが目的です。</p> <p>また、カレッジで学ばれておられる認知症、地域福祉、在宅医療、障害福祉などとも関連があります。</p> <p>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、今後とも人数が増える見込みがあります。</p> <p>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。</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>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ます。</p> <p>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ければと思います。</p>			

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 6年 5月 10日(金)		
テーマ	色彩・健康と装い		
講 師	兵庫医科大学 薬学部 石崎真紀子		
<p>講義内容</p> <p>色は美しいだけでなく、機能的な働きや心理的な作用があります。太古から人々はその力を暮らしの中でさまざまに活用してきました。「日々の装い、健やかな暮らしのために色を活用する方法」を、四季の変化を色で楽しんできた「日本人特有の美意識」の視点とともに以下の項目で考察します。</p> <p>○生活と色・・・ 色とは何か、色はどんな働きがあるか</p> <p>○日本人の色彩感覚・・・ 日本人独特の色彩感覚をつくった歴史と風土</p> <p>○健康と色彩・・・ 古代から健康のために使用されてきた色彩 さまざまな例を振り返る</p> <p>○ファッションと色彩・・・ 人の心理と衣服の色の関係 暮らしを彩る衣服、時代を作る衣服、人・命を守る衣服</p> <p>○暮らしに活かす色の心理的効果 今日はどの色が着たい？どんな風に見られたい？ 心理・気分と色の関係</p> <p>講師からのメッセージ</p> <p>健康ライフコースで「色彩」についての講義は珍しいかもしれません。 生まれた時から色彩に囲まれて生活をしている私たち。改めて色彩について考えてみませんか。特に健康の関わりや毎日の気分をアップさせるヒントも織り交ぜたお話ですので、楽しみながらお聞きください。</p>			