

「かめやま市民大学キラリ」開講

日 時 平成23年6月17日(金)午前6時30分～8時30分
場 所 亀山市総合保健福祉センター あいあい
参加人数 52人

6年間続いた環境市民大学が延べ600人、環境市民大学院300人が環境について様々な角度から勉強して卒業しました。

さらに飛躍させた新しいキラリと光る「かめやま市民大学キラリ」が開講して126人(延べ500人)が入校し、平成23年6月～平成24年2月迄の9ヶ月間勉強していきます。

環境については講義全体に取り入れています。今回はさらに文化を取り入れ亀山地域で生活しているからこそ亀山の街づくりを考え、文化を勉強していきます。また高齢化の進む中、健康を軸に夢と希望の持てる亀山を考えて行きたいと環境研究センター長・朴恵淑先生のお話でした。

今回は実践的に環境くらしのアドバイザー資格を取得して亀山市のために、次世代に頑張れる人を沢山育てていこうと講義されました。

興味のある好きな講座のみ単独受講も可能です。キラリと光る亀山学を学んで頂きます。



副市長とキラリの先生方



受講生の皆さん



朴先生の講義

夏休み親子で太陽電池を見に行こう

日 時 平成23年7月26日(火)午前9時30分～12時
場 所 シャープ株式会社亀山工場
参加人数 52人

亀山市内の家族連れ52人がシャープ株式会社の工場へ「省エネルギーと環境」について学習しました。最初にシャープの工場を見学しながら、自然エネルギーの太陽電池の仕組みの説明がありました。工場は至る所太陽電池パネルで被われ電気を作っています。省エネについても人も工場も努力しています。太陽電池パネルにライトを当てると小型扇風機が回ったり、オルゴールが鳴る実験や、手動で電気を起こし白熱電球やLED電球を点滅する実験をして親子で楽しく学習しました。

省エネは、自分達の生活から分かっているにもかかわらずなかなか出来ませんが、「電気の無駄使いをやめる」など身近な出来ることからしていかなければと気づかされました。

朝から曇りだったのが、正午には太陽が出てきて、太陽電池パネルの電力で噴水の水が勢いよく吹き上げられるのを見学し、短い時間でしたが、熱心に親子で太陽電池の勉強が出来ました。



ずらりと並んだシャープのテレビ



52人の参加者



ライトを当てて羽根を回す実験



手動で電気を起こす実験



太陽電池パネルで実験



勢いよく水が上がり

「くらしのアドバイザー」養成講座

日 時 平成23年7月30日、31日 午前10時～午後4時 (2日連続講座)
場 所 亀山市亀山高等学校 第一情報室
参加人数 34人
講 師 (有)ひのでやエコライフ研究所 鈴木 靖文氏

講師(有)ひのでやエコライフ研究所の鈴木氏から、社会や家庭のエネルギー消費の実態が話され、CO₂排出量の増加で地球温暖化の現状が説明されました。

若者や中高年、退職者など34名が受講し、自分の家庭でエコライフがどのくらいできているか診断シートに記入して、ツールのエクセルに入力してシュミレーションしました。結果は各人それぞれ違い、グラフやくもの巣チャートにはっきりと描かれ、「なるほど」と納得したり「どこに気をつけるとより省エネライフができるか」など受講生同士で話し合いながら学習していました。

エコライフ診断は「省エネに取り組んでいることなどを話し合い、相手の気持ちになって、そして自分の経験を話しましょう。」と指導されました。相手の話を聞く大切さやシュミレーションを通じて分かったこと、自分に出来ることは何なのかなどを、2日間でくらしのアドバイザー省エネチェック診断の技術を楽しみながら学びました。



養成講座で学ぶ受講生



講師の鈴木氏



熱心にパソコンに向かって



修了のカード認定証



熱心にパソコンに向かって



修了のカード認定証

関宿を歩く

日 時 平成23年9月10日(土)午前10時～12時
場 所 亀山市 旧東海道・関宿通り
参加者 42人
講 師 クリエイ総合環境研究所所長・工学博士 朴 貞淑氏

江戸時代、東海道の宿場町として栄えた関宿は、今では高齢者が共に住む街として有名です。その通りは江戸時代の旅籠建築の様子を漂わせています。受講生が車椅子に乗って歩いたり、お年寄りが歩きやすいかなどユニバーサルデザインの立場からも調査していました。調べた事柄を持ち寄り、6班に別れてワークショップを行い話し合いました。短い時間でしたが良い所や(障害者用トイレの表示がない)改善がほしい所など、「高齢者が現在の生活を維持しながら共生できるか」など熱心に発表していました。



玉屋歴史資料館前で



関宿を歩く

夏休み省エネ・環境祭り

日 時 平成23年8月6、7日 午前11時～午後4時
場 所 かめやまエコショッピングセンター
参加者 2日間 約200人

昨年に続き今年もかめやまエコショッピングセンターで「夏休み省エネ環境祭り」を開催しました。今回は、7月に亀山高等学校で「くらしのアドバイザー」講座を受講した6名が、省エネ度エコライフ診断を行い、参加者60人がアドバイスを受けました。

診断を受けた皆さんが、「省エネをやっているつもりでもエコライフ診断で、はっきり数値がでると実感できた」と話していました。

会場では、自転車発電で豆球をつける実験、手回し発電、LED電球、蛍光灯、白熱灯器具の消費電力を比べたりと楽しみながら環境について学んでいました。また環境クイズや亀山市の「エコライフチェック10」を行ったり、自然を愛する会が鈴鹿川水系に生息する魚の展示、牛乳パックを利用した風車や木の実を利用して工作したりと家族連れで夏休みの環境祭りを楽しんでいました。



脳を知り・脳を守ろう

日 時 平成23年12月2日(金)午後6時30分～午後8時
場 所 亀山市総合保健福祉センター あいあい
参加者 60人
講 師 三重大学医学部教授 山本 哲朗 氏

三重大学大学院神経感覚医学講座システム神経科学の山本哲朗教授に「脳を知り・脳を守ろう」と題して講演して頂きました。

「脳はどの様になっているのだろう」と疑問に思っていたことを、今日は教えて頂きました。

脳は、人間にとってとても重要な器官で、全身へ命令を下すのは脳であり、体の情報を送られてくる先は脳です。見る、聞く、さわる、味わう、においをかぐという感覚の「五感」や、運動、言葉や記憶、思考などの高度な機能を果たしています。

まず「生きているとはどうゆうこと？」のお話から話され、細胞を含め体温を一定に保ち、水分を保ち、ミネラルの濃度を保ち、老廃物を適正に処理する。これの為私たちは、栄養素を口から取り(消化)それを燃やしその結果エネルギーを作りそれを利用してホメオスターシス(恒常性の維持)を行うと解説されました。

専門用語など難しく理解に苦しむところもありましたが、脳は体の司令塔であり細胞の分化の極致(特殊な性質を持つ)神経系がコンピューターであると講演して頂きました。

右脳は情緒的で芸術や音楽など認識し、左脳は論理的で言葉や文字、数字を分析するような働きをします。

そして脳が痛めば全身にあらゆる異常を起こしたり、破壊されれば元には戻らないと言われていますが、最近では神経細胞の新生も報告されているようで、再生が可能になってきました。高齢化時代が進む中リハビリテーション医学や再生医学は期待されるものです。

日常では、なかなか聞けなかった脳の概要や不思議な機能を感じたり、納得したりしました。

最後に、若い人だけでなく高齢者も脳を刺激すればするほど脳が活性化し豊かな人生を送れると講演され、集まった受講生は熱心に聞き入っていました。



脳を刺激すれば活性化する



山本教授

健康と食生活

日 時 平成23年12月9日(金)午後6時30分～午後8時
場 所 亀山市総合保健福祉センター あいあい
参加者 約60人
講 師 三重大学名誉教授 成田 美代 氏

健康と食生活と題して望ましい食生活のあり方と食育について、三重大学名誉教授の成田美代先生にお話ししていただきました。

日本人の平均寿命は2010年のデータで、男79.6歳、女86.3歳で諸外国に比べ男性4位、女性1位です。また65歳以上の割合が2015年には26%に、2050年には36%に増加すると予想されています。

我が国の寿命延長の秘密は1.医学の発展、医療の進歩2.生活環境の改善3.衛生観念の向上(地域努力、個人の努力)4.感染症の減少5.保険制度(皆保険)6.食生活の向上・日本型食生活が挙げられます。けれども食生活の乱れも出てきています。豊食→飽食→崩食化になってきています。

軽食(ファストフード、スナック)を好み偏食もおこり、洋風化や食事の手作り意識の変化で外部依存なども表れ、メタボリック症候群・生活習慣病が起きてきました。

健康な食生活こそが健康寿命につながると話され、健康寿命(一人で健康生活できる)を長くするには、「一汁三菜のバランスよい食事を摂ること」と食育の必要性を述べられました。世界で日本型食事は見直されています。

腹八分目医者要らずと昔から伝えられていますが、人類は飢餓との戦いであったので、飢餓に耐える遺伝子が残っているのだと話されました。

そして食事のあり方として、「美味しく、楽しく、よく噛む、腹八分目、感謝の心を育てるような食事を」と講演して頂き、受講生の皆さんは熱心に聞き入っていました。



健康な食生活が健康寿命につながる



熱心に聴講する受講生

亀山の安全・安心なくらし

日時 平成24年1月20日(金)午後6時30分～午後8時
場所 亀山市総合保健福祉センター あいあい
参加者 48人
講師 放送大学三重学習センター長 上野 達彦氏

犯罪のない安全・安心フォーラムを創設するためと題して放送大学三重学習センター長の上野達彦氏に講演して頂きました。

はじめに「いのちの思想」とは、人が生きている一生の時間の話していただき、誕生日と死後との境を何とみるか問題提起してもらい、多様に考えられることを話されました。次に自主防犯活動団体について紹介され、80～90%が高齢者であることはシルバー人材が頑張っている、若い人が育ってない事でもあると話されました。「安全で安心して暮らせる地域社会を実現」を果たすために、地域に根ざした防犯活動を実施している団体の連携、横の繋がりを大事にネットワーク構築が大切であると説明されました。また現在地域に根ざした民間交番が減少していることを挙げられ、亀山市加太地区で消滅した交番を地域住民が、そこを拠点にボランティアで町の見回りを実施し、民間交番として防犯まちづくりに取り組んでいる事例を紹介されました。これからの未来が示されています。安心して生活する為には、防犯は大切なことと受講した皆さんは熱心に聞き入っていました。



上野氏の講演



受講生の皆さん



上野氏の講演

いのちの教育講座

日 時 平成24年2月17日(金)午後6時30分～午後8時30分
場 所 亀山市総合保健福祉センター あいあい
参加者 55人
講 師 三重短期大学准教授 今井伸和氏

三重短期大学今井伸和氏に「いのちの教育」について講演して頂きました。

今回は角田光代さんの「八日目の蟬」の本をを題材にして生命・生活・人生・いのちと自分について考えていこうと講演して頂きました。

後半はかめやま市民大学キラリが今月で修了となり表彰が行われました。

平成23年6月に市民大学キラリが開講して、月1回の単独講座が平成24年2月までに9回行なわれました。全講座を休まず出席された方が5名おられ、感謝の意を表して表彰状が渡され、同時に記念品のキャンドルが贈られました。

受講生の中には、「会社を定年退職してこの講座を受けたところ、色々な学習や出会いがあり、人生をもう一度見つめなおすことができた」と力強い言葉が述べられました。

最後に朴センター長から「退職者や会社勤務の人など様々な方が受講され、ご苦労様でした。講座を聴講、学習して、亀山市や地域のために次のステップを歩き出して欲しい」と感謝の意と同時に未来への期待を話されました。



今井先生のお話



全講座出席の皆さん



亀山市のために役立ててとエールを送る朴センター長



地域のためにと意欲を話されて！

「太陽電池を見に行こう」シャープ株式会社の見学

日 時 平成24年3月2日(金)午前9時30分～11時30分
午後13時30分～15時30分

場 所 シャープ株式会社亀山工場

参加人数 35人

当日はあいにくの雨でしたが、亀山市民大学キラリの主催で「太陽電池を見に行こう」とシャープの製品や会社が推進している環境について見学しました。

壮大な建物と社員の笑顔に出迎えられ、フロントフロアの液晶のテレビに圧倒されながら、液晶の成り立ちや液晶テレビの構成などが説明されました。

次世代3Dテレビが紹介されて、見学者も子どものように3Dテレビの飛び出すような画面にくぎづけになり、楽しんでいました。

スマートフォンと連携させて撮影した写真や動画のデータを一瞬で飛ばして大画面で見たり、テレビ会議ができたりと日々進歩している技術開発を目にしました。

又太陽光発電についても説明があり、工場の屋根や窓、池などあらゆる所に太陽光パネルを貼って電気を作り、工場でも使用しています。

「ものづくり」をする時エネルギーを使い、廃棄物を出し、環境に少なからず影響を与えますが、環境負荷をより少なくするために努力推進している様子が伺えました。

又地元の学校に環境授業を行なう環境出前講座を実施したり、環境イベントに参加して社会貢献活動のお話しを伺い「なるほど」と参加者も楽しく見学しました。



池に浮かぶ太陽光パネル



液晶テレビについて



午前の参加者の皆さん



B I G画面に写真も見え、字も書けて！