

「亀山市民大学キラリ」卒講式



亀山学

平成 26 年 2 月 7 日(金) / 亀山市総合保健福祉センター

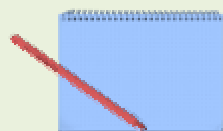
亀山市総合環境研究センター長
三重大学理事・副学長

朴 恵淑
(ばくけいしゅく)



2月講座終了後、平成25年度「亀山市民大学キラリ」の卒講式を行いました。

朴恵淑センター長が、25年度・講座のふり返し、26年度・予定講座の紹介をした後、「亀山学」の発刊及び、亀山市総合環境研究センターが考案した、26年度から市民の皆様に取り組んでいただく予定のオールカメヤマポイント(AKP)について説明をしました。最後に、この1年間の全講座を受講された方と2回休まれた方の4名に表彰状と記念品を、市民記者4名の方に感謝状と記念品を授与しました。朴恵淑センター長の、「皆様のますますのご活躍と、健康を祈念します。6月13日、亀山市民大学キラリ開講式でお会いしましょう。」の挨拶で締めくくりました



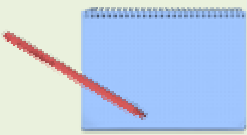

表彰された方の感想



石原 正

キラリを受講して良かった事は、複数回のワークショップがあって、参加者どうしでお互いに意見交換ができ色々学べた事、10月講座のフィールドワークで癒された事です。次年度も、時間をつくって出席したいと思っています。





表彰された方の感想



森 美佐子

昨年6月、開講の市民大学キラリ講座、2月には「生活習慣病を防ぐ」演題にて終了、その後、修了式に至り、幾多の表彰の中に皆勤賞を頂き光栄に存じます。月1~2回開催され、7月には「くらしのアドバイザー養成」資格授与、11月には、東海道関宿街道まつりでアドバイザーとして、省エネ生活の助言。市民の関心もありコンピューター診断は盛況で、一期一会の機会を得た次第です。最後に、知る、理解し、行動に導いてくださった各先生方に深く感謝します。



宮崎 洋子

理想の健康都市を目指して、有用な講座の受講を無事卒講させて頂きまして有難うございました。興味をもった講座は「命を守るアドバイザー養成」と「文化、福祉のまち関宿を創る」でした。市民として視野を広げ楽しく活動に参加できたと思えました。「人のしあわせ」は理想の環境、文化、健康によってつくられていくのだといろいろ考えさせられました。今後もさらに充実した講座内容の企画と、市民の参画への周知をお願いしたいと思います。



西村 邦昭

亀山市民大学キラリは、3年連続で受講をしてきましたが、今年度は初めて皆勤賞を達成することができました。環境関係の講義を中心として、環境以外では防災意識の向上や生活習慣病の防止などを幅広く教えていただき、大変勉強になりました。今後は、環境意識の向上と共に今後30年以内には南海トラフ巨大地震が発生する・・・？とも言われていますが、東日本大震災を教訓に誰もが防災意識が高まったものの月日が経つにつれて徐々に風化してきている現状なので、防災意識の向上の為に市民大学キラリでは毎年、命を守る防災教育の講義を取り上げていただけると、いち市民としては嬉しいことなので何卒よろしく願いますと共に一年間どうも有り難うございました。

受講された方の感想

「いのちを守るアドバイザー養成講座」 を受講して

草川喜種

私にとって市民大学キラリ 3 年生が終講しました。「いのちを守るアドバイザー養成講座」は 9 月に 5 回（当初は 6 回であったが台風の影響で変更）の集中講座でしたが何とか全部出席できました。

三重大学の川口淳先生の講座では防災、特に地震による建物の崩壊を防ぐ地震対策等、差し迫る課題に大変興味を持ちました。災害図上訓練（DIG）では他のメンバーとの議論も交えることができ良かったです。

水木千春コーディネーターの講座では亀山市の洪水ハザードマップを初めて見てびっくりしました。こんなに浸水しちゃうのかと。また、あいあいから羽若町にかけて巡見し、地震を想定した中での安全経路を考えての避難体験も新鮮かつ有意義でした。

最終日に全員が一人ずつ本講座を終えての感想をスピーチしました。ある人は将来の自治会活動を見据えて本講座に臨んだと述べられました。他の受講生も皆スゴイ！モチベーションが違う！良く勉強している！シニア世代のスキルの高さ、ライフスタイルを実感しました。私も今回の講座で学んだことを地域で活用できれば良いなと思いました。

市民大学キラリ「生活習慣病を防ぐ」を受講して

尾崎末廣

前年度の講座「生活習慣病を防ぐ～病気のしくみから考える」に引き続き今年度も「生活習慣病を防ぐ～肥満予防の大切さを学ぶ」の講座を受講しました。私にとって種々のキラリ講座の中で最も関心のあるテーマでした。なぜなら中年を過ぎてから徐々に体重が増え始め還暦を過ぎた今も肥満状態です。今まで特に体調が悪いという自覚症状がなく毎日の食事も美味しいため減量しなければ！という気持ちだけで行動が伴わずに何回も減量目標が未達でした。このままではいずれ私も何等かの生活習慣病に出くわすのではないかと心配していたところです。

講義では肥満の定義や肥満予防の重要性が述べられました。肥満を防ぐことで生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧、動脈硬化、狭心症、等々から少しでも遠ざかることができると詳しく説明して頂きました。後半の講義で「小太りの人が一番長寿のデータもある」という私にとって受け入れやすい説明がありました。そこで、今回は「肥満基準 BMI 25 以上からの脱出」を目標にして減量に再挑戦します。

健康維持が健全でキラリと輝く人生を営む第一条件です。このような健康講座をより多くの方が受講されることを期待いたします。