



公開講座レター

No.8



地域創造支援センターでは、公開講座の取り組みを広く知っていただくため、実施した公開講座の様子や参加者の声をお届けする「公開講座レター」を発行しています。

今回は、5月から6月にかけて実施された公開講座「原子力災害と地域の未来」と「免疫力をアップさせる楽しい運動プログラム」の様子をお届けします。

講座名	「原子力災害と地域の未来」
開催日	5月31日、6月7日、14日（金） 18:30~20:30
講師	経済経営学類 教授 清水 修二

講座の概要

東日本大震災から2年が経過しましたが、未だ災害は現在進行中で避難をしている方々の苦痛は日々増大しています。本講座は原子力発電の仕組みから始まり、チェルノブイリ事故との比較、復興へ向けての課題等について解説いただきました。質疑応答の時間には活発な議論が交わされ、もっと先生の話が聞きたい、いろいろな立場の受講生の方々と交流したい、というような意見もありました。

各回の内容

- 5/31 そもそも原子力発電とは？原子力発電の仕組みや核燃料サイクルについて。また、安全性の問題として「東海村 JCO 臨界事故」や低線量放射線についても解説
- 6/7 チェルノブイリ事故の状況や当時の被曝線量について解説後、ウクライナ・ベラルーシ・日本の違い（制度、賠償・保障、環境など）について比較
- 6/14 双葉町、川内村の現状について。また、復興へ向けての様々な課題について（損害賠償、除染・帰還、農業再生、脱原発依存）

参加者の声

- これまで断片的だった知識がかなり整理された。
- 内容がわかりやすく興味もてた。
- 昨年、東京から移住してきました。原発のことは東京で1年間自分なりに情報を取り知識を得て判断して来ております。今回は福島市の人の考え方（先生の講義内容を含む）や意見を講座を通して聞いたのが大変勉強になりました。
- 今後の見込みがどうなるか判明した。原発問題の大きさを改めて感じた。
- わかりやすい。先生の心情も理解でき良かった。今後も先生のお話を聞きたい。
- もう少し継続して、講座を受けたいと思いました。原発の是非について、深く考えるための基本的な部分を深めたいと思いました。

講座の様子



講座名

免疫力をアップさせる楽しい運動プログラム

開催日

6月3日、10日、17日（月） 19:00~20:30

講師

人間発達文化学類 教授 鈴木 裕美子

講座の概要

生活習慣病を予防し健康で長生きするためには、日常的にどのような運動をしたらよいのでしょうか？本講座では継続できる秘訣は何かを探り、手軽にできる運動をご紹介します。椅子に座ったままで出来るストレッチやツボ体操などはすぐにでも始められそうですね。講座終了後には「楽しくてあっという間に時間が過ぎていった」、「次回は講座の回数をもっと増やしてほしい」という声もあがり、程よい運動をすることで気分もリフレッシュされたようでした。

各回の内容

- 6/3 「からだをほぐす運動」 椅子に座ったままで出来る運動（ストレッチ、足の運動）、手遊び（歌に合わせて）、チューブ体操（筋肉を伸ばす）、ダンス（曲に合わせて）
- 6/10 「からだのトラブルを防ぐ運動」 肩こりを和らげる運動、膝を鍛える運動、ツボ体操、こむら返りの予防と対処法、チューブ体操（背中中の筋肉を鍛える）、ゴルフボールを使った足裏マッサージ
- 6/17 「からだを鍛える運動」 ダンス（曲に合わせて）、ダンベルを使った筋力トレーニング（ダンベルの使い方）、腰痛予防のための運動、肩・背中・腰・足のマッサージ

講座の様子



参加者の声

- からただけでなく、脳を使う運動は難しかったです。老化していると感じました。グループ運動楽しかったです。
- 運動不足なのでとてもストレス解消になり身体の調子が良かったです。
- 先生の人柄とわかりやすい指導がとても良かったです。
- 大変参考になりました。若ければ運動の形を覚えていて、家へ戻ってからも実践できたらと思います。覚えられないことが残念です。
- 楽しんで講座に参加できました。筋肉だけでなく座学の話も聞きたかったです。運動の図解があれば、と思います。
- 自分の苦手な部分などがはっきりしました。来年もまた参加したいと思います。（今回2回目）

作成：地域連携課
2013年6月