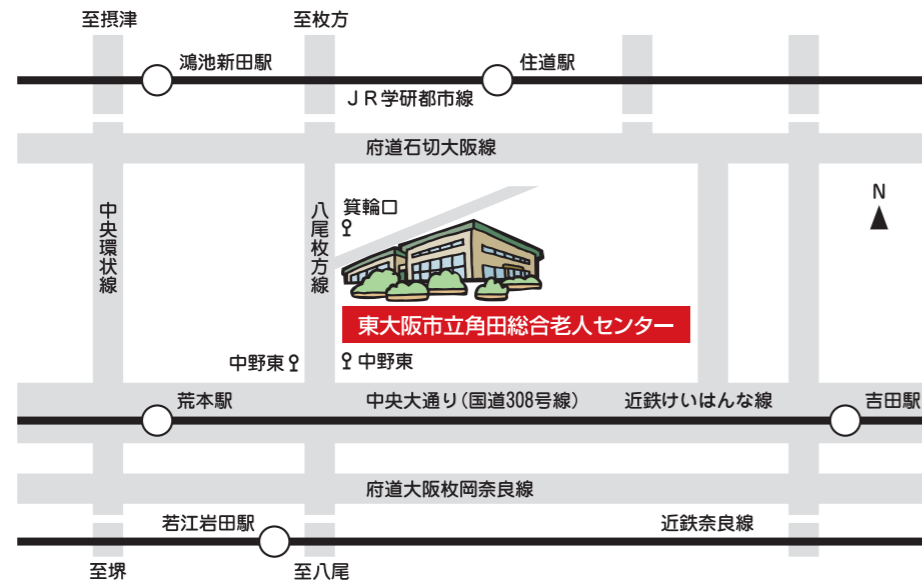


案内図



交通

- 近鉄けいはんな線吉田駅北西へ約1km
- 近鉄けいはんな線荒本駅北東へ約800m
- 近鉄奈良線若江岩田駅からは、近鉄バス「萱島」「JR住道」行で、JR住道駅からは、近鉄バス「近鉄八尾駅」行で、「中野東」バス停下車北すぐ

お問い合わせ・お申し込み先

〒578-0912
東大阪市角田2丁目3番8号
東大阪市立角田総合老人センター
電話：072-962-8011
FAX：072-963-2020

令和6年度 東大阪市

シニア地域活動実践塾 「悠友塾」

受講案内



東大阪市 社会福祉法 東大阪市社会福祉協議会
東大阪市立角田総合老人センター

悠友塾は、シニアの方々に、健康でより豊かな生きがいのある生活を送っていただけるよう、「楽しく集い・学び・語らい・行動する」という機会と場を提供することを目的にしています。
修了後に、この講座で得ていただいたものを、身近な地域社会で役立てていただき、日常生活をより充実したものにしていきたいという願いをこめて開講しています。

- 実施場所** **東大阪市立角田総合老人センター** ほか
- 開講期間** 令和6年5月23日から翌年2月6日まで 毎週木曜日（但し第3木曜日は休み）
※8月は夏休み。
- 対象者** 満60歳以上（昭和39年4月1日以前に生まれた方）
※心臓疾患・高血圧等慢性疾患の方については医師の診断書を提出していただく場合があります。
- 講座内容** 必修科目 全員受講
専門科目 ①歴史を学び、文化財を知るコース
②環境を学ぶコース
③健やかなからだづくりを目指し、健康について学ぶコース
④くらしを豊かにするIT（情報技術）コース
上記4コースの中から1コースを選択
- 講座時間** ②環境コース③健康コース **午前9時30分～正午（必修科目は午前10時～正午）**
①歴史コース④ITコース **午後1時～3時30分（必修科目は午後1時～3時）**
（カリキュラムの内容により時間変更があります。）
- 定員** 各専門科目 環境 20名・健康づくり 20名・歴史と文化財 20名・くらしIT 20名
- 受講料** 受講料は 3,000円 です。(教材費、材料費)
- 申込方法** 受講を希望される方は、受講申込書(様式第1号)に必要事項を記入して、郵送又は持参によりお申し込みください。
- 申込問合せ先** 〒578-0912 東大阪市角田2-3-8
東大阪市立角田総合老人センター シニア地域活動実践塾「悠友塾」担当
TEL:072-962-8011 FAX:072-963-2020
- 申込期間** 令和6年4月1日(月)から5月7日(火)まで必着
- 受講生の決定** 定員を超過した場合は、コース別に抽選を行います。**※ただし、新規申込の方を優先します。**
入塾の可否については5月13日以降に郵送で通知いたします。

くらしを豊かにするIT（情報技術）コース

『スマホの基本から便利なアプリ利用まで』 ～スマホを使って毎日の生活を少しでも便利に、楽しく～

私たちの毎日の生活にはスマホを始めとし、デジタルが欠かせなくなってきました。
また、デジタルは社会課題解決にも多く取り入れられています。

この講座では、「スマホの使い方がよくわからない」「スマホでもっと楽しい生活にしていきたい」、また「社会の中でどのようなデジタルが利用されているのか」「デジタル技術はどのように変化してきたか」などを知りたい皆様と一緒に学んでいきたいと思えます。

スマホやデジタルを学び、毎日の生活を便利で楽しいものにしていきましょう。

QRコードからの申請やキャッシュレス決済の体験、LINEを使った友達とのコミュニケーション、マップで旅行計画を立てるなど、スマートフォンを使って毎日のくらしを便利に、そして豊かにすることを学びます。

その他にも、デジタル技術が学べる施設の見学やeスポーツ（太鼓ゲーム、カーレース、ボウリング）などの体験も予定しています。

スマートフォンの基礎を学びながら生活に便利で楽しいアプリを体験していきましょう。

（※eスポーツとは、エレクトロニック・スポーツの略称で、コンピューターゲームやビデオゲームを用いて行う競技やスポーツ全体を指す言葉です。）



ソフトウェア株式会社 黄瀬 清典

	講義内容
1	自己紹介・ワークショップ（デジタルと私）
2	LINEをもっと楽しく、便利に使う
3	カメラ・VR・ドローンを体験しよう
4	Pepperを動かしてみよう（話す・移動）
5	AI（人工知能）ってなんだろう
6	これからの世界を見てみよう（5Gを利用した技術体験）
7	スマホでマップを使いこなす
8	キャッシュレスってなんだろう
9	外に出てスマホ体験（キャッシュレス・マップ）
10	デジタル体験を振り返ってみよう
11	便利で楽しいデジタル・スマホとは
12	総括
13	シンポジウム準備

※順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。



ドローン体験



eスポーツ体験

健やかなからだづくり目指し、健康について学ぶコース

いくつになっても「動ける体」をつくるために、筋力トレーニングを!!

筋力のピークは20歳代で、40歳からは急激に落ち、80歳では20歳代の半分の筋力に激減するといわれています。

加齢によって筋肉量・筋力が低下することをサルコペニアといいます。サルコペニアは私たちの体の姿勢を支えている抗重力筋（腹筋・背筋・お尻・太もも）が減少します。特に脚の筋力の低下が著しいといわれています。高齢者の筋力低下は姿勢に影響し、背中が丸く猫背になり足先は上がりにくくなります。すると、つまずきやすくなり転倒・骨折へとつながっていきます。

人生100歳時代といわれ、さらに「人生110歳時代」とも言われています。いくつになっても「動ける体」をつくるには筋トレです。運動の習慣のない人でも、ゆっくりとした動きで、効果的な筋力アップができる「スロー筋トレ」は、体への負担が少ないのに、しっかりと筋肉が鍛えられます。筋力強化して「良い姿勢」を保ち関節の痛みがなく、行きたい所へ自由に移動できる筋力・体力をつけましょう。

「スロー筋トレ」で筋肉が増えるワケは、ゆっくりと筋肉を動かし続けると、血管が圧迫され酸素不足になり乳酸がたまりやすくなります。軽い負荷の筋肉を脳は「強い負荷」と勘違いして成長ホルモンを分泌させ、筋肉が太くなります。それが速筋(素早く動く筋肉)を鍛えることにもつながります。もしもつまづいたとき「とっさの一歩」の脚が素早く動けば、転倒せずに踏みとどまれます。分泌された「成長ホルモン」は腱・靭帯の強化、骨粗しょう症予防、新陳代謝アップの効果があるといわれています。

いくつになっても筋肉は増やせます。110歳時代に向けて見聞を広め、足腰を鍛えて人生を一步前進しましょう!



健康運動指導士 吉村 一二子

講義内容	
1	「立ち姿」から見えてくる関節の痛みや症状。肩関節を動かしコリ、痛みの軽減
2	筋肉を元気にする方法。時短で効果の出る「スロー筋トレ」をマスターしよう!
3	腰痛・股関節の筋肉疲労や、神経圧迫での腰の痛みは筋トレとほぐして軽減
4	筋力アップとほぐして、「膝に痛みが出ない歩き方」をマスターしよう!
5	MCI(軽度認知障害)、認知症を運動で脳への血流アップで予防
6	「ラジオ体操第一・ラジオ体操第二」を正しくマスターしよう!
7	正しい「ウォーキングフォーム」で膝痛・腰痛を軽減
8	「花園中央公園」でウォーキングフォームのチェックと「脚力判定」
9	日々の中の運動を取り入れるコツ!
10	骨を元気にして骨粗しょう症予防 / 10:50~健康トライ
11	今年を振り返って「姿勢チェック」 / 10:40~歯の健康
12	総括
13	シンポジウム準備



講義の様子



花園中央公園

※順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。

講座のあらまし

必修(共通)コースの説明

令和6年度は、仲間づくりや地域活動に役立つ実践を学びます。

必修(共通)コースでは、「元気な高齢者が、地域の一員として活躍できる」ように、様々な福祉について学び、今後、社会参加していく上で役に立てていただきます。

講義の他にも、受講生同士の交流を深める全体野外学習や世代間交流を行います。

講義で学んだ知識と野外活動での体験を修了後の地域での活動で役立ててほしいと思っています。

めざせ! アクティブシニア!

「真の青春とは若き肉体のなかにあるのではなく若き精神のなかにこそある」

この言葉は、私がとても大好きな詩の一つである、サムエル・ウルマンの「青春」という詩の一節です。

シニア地域活動実践塾「悠友塾」に入塾し、あなた自身の第二・第三の青春をスタートさせてみませんか?

今、自分にできることを発見したい。多くのことを学び、自分の視野を広げたい、友人関係を広げたい、そう考えている人は、今がチャンスです。

是非、シニア地域活動実践塾に入塾されて、新しい自分自身を発見してください。

そしてアクティブシニアを目指しましょう!

素晴らしい講師陣からの楽しく学べる授業が待っています。また、「悠友塾」で学んだ先輩たちもボランティアスタッフとして、塾の運営に参画していただいています。また講師はじめスタッフ一同、皆さんの積極的な参加を心からお待ちしています。



ふくしと教育の実践研究所 SOLA 主宰 新崎 国広 (社会福祉士)

講義内容	
1	オリエンテーション・開講式
2	東大阪市社会福祉協議会について・地域包括支援センターについて CSW・COW 配置事業について・高齢者支え合い事業について
3	地域共生社会に向けた高齢者の福祉活動・ボランティア
4	エンディングノート・成年後見制度・死後事務委任契約
5	三輪・四輪自転車の体験
6	ネットの恐怖について
7	世代間交流・弥栄小学校3年生(予定)
8	北淡震災記念公園見学(予定)
9	メタボ?フレイル?結局どっち!? ~70代からの食事の在り方~
10	市民公開講座・シンポジウム

※順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。



基調講演



シンポジウム

専門コースの説明

東大阪市の「歴史・文化財」「環境」「健康づくり」「暮らしIT」について学んで頂きます。
必修コースと専門コースの2つでシニア地域活動実践塾ですので、両コース受講して下さい。

歴史を学び、文化財を知るコース

暮らしの中から私たちの文化を知ろう

最近の健康志向としてまち歩きが盛んに行われています。知的刺激や予想外の新たな出会いへの欲求が強まっているようです。単に歩くだけでなく市内のいろんなところに所在する文化財を訪ねながら、あまり知られていないまちの魅力発見、各々の視点を通してまちの魅力発見と発信をしていただければと思います。身近な地域に残された歴史を学ぶとともに、私たちの住んでいる周りにどのような文化財が残されているか、またそれらがどのような意義をもっているのかを調べ、隠れた歴史の謎を解きながらまちを巡ります。知られざる東大阪を探検し、東大阪の案内人になってみませんか。歴史案内人になることによって私たちの生活や文化に潤いを与え、まちの再発見につながります。

1. 記紀に記載されている神武天皇の東征や第21代雄略天皇の若日下部王のもとにきた「妻問い」の記事や伝承地があります。これらを訪ねて古代の東大阪市を調べてみよう。
2. 政治の仕組みや方法が作られた8世紀、それら公地公民制が崩れ有力者が土地を集め支配する荘園の時代となります。この時代の東大阪を見ます。
3. 学んだことをいろいろな人に伝えていく活動を始めよう。

今いる私たちは多くの人たちが、様々な時代を生き抜いてきた、過去からの遺産の上に立っています。先人が作り上げてきた風俗や信仰、文化、人類が歩んできた知恵の結晶が歴史として今日に伝えられています。それらの歴史等を学習し理解と関心を深めることは将来のまちづくりを考える上においても有意義なことです。

元東大阪市教育委員会文化財課 勝田 邦夫



	講義内容
1	自己紹介・これからの内容
2	石切駅～善根寺大坂城残念石ウォーク
3	伝説と創作 ― 姥ヶ池
4	古代の道 ― 日下の直越
5	外国人が調査した古墳 ― 芝山古墳
6	8世紀の大阪、国郡の制と氏族の分布
7	市に関係した人 ― 谷崎潤一郎ら
8	平安時代の大阪
9	古墳時代の意匠 ― 弧帯文
10	大坂城築城から夏の陣後大坂の復興
11	「記」「紀」神話から ― 出雲神話
12	総括
13	シンポジウム準備



講義の様子



まちあるき

※順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。

環境を学ぶコース

「住みやすい 魅力ある まちづくりに何をすべきか？」

(行政と塾生とのワーキングにより素晴らしい街を作るための工夫となります)

「環境は、日常生活の仕方によって変わっていきます」

節約 もったいない部分を探し、実施、啓発しましょう。

1959年宇宙飛行士ガガーリンが「宇宙から見た地球は、青かった」と言われてから、65年の今は、金色に光っています。何故 このようになっていくのか、お分かりでしょうか？

家電・自動車・自動販売機・店舗や事業所の照明・イルミネーション等日常生活が豊かになるための利用が、今の環境を作っています。

「地球温暖化」が今は「地球沸騰化」になり、美しき四季の移り変わりも無くなり、食・服装・行楽の楽しみが変わってきました。この変化を、日常生活の中から、無駄な、もったいない行動を見直していきませんか？



緑多き街づくりをして行きませんか？

うめきた地域の広々とした緑化で豊かな街づくりや、大型マンションでも、緑空間を増やし、癒しの場づくりを進めています。大阪府の構想もあり、緑豊かな東大阪市や我が家も作っていきましょう。

島国である日本は、紛争や気候変動等で、輸入できない時が訪れた時の事が、心配です。

見学も含め、「楽しく集い、学び、語らい、行動する」機会を用意しています。多くの塾生のご参加 お待ちしております。



NPO法人 東大阪環境カウンセラー協会 理事長 松浦 陽子

	講義内容
1	東大阪の環境について出来ることを決めましょう
2	緑の街・東大阪
3	川俣浄水場見学
4	プラスチックごみ問題 (2025年海中で魚量より多くなります)
5	津波ステーション見学
6	ウタマロ石鯛見学 (株)東宝
7	食品ロスについて
8	地下河川・八戸ノ里地下貯水池見学
9	大徳木管工業見学 (木の破材利用)
10	地球温暖化防止と節電方法 (海外と日本比較)
11	サンワード(株) 見学 (消防ホースのリサイクル)
12	総括
13	シンポジウム準備



講義の様子



防災学習センター見学

※順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。