

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

7月から、いよいよ“土曜講座”(第1回目)が始まります!

幸運な人と不運な人とは隔てるものは何か!

～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～



★講師 金子 良憲 氏

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

日時: 2024年 7月 27日(土) 10:00~12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182

報告書作成: 熊西まちづくり協議会 事務局 金子良憲

★「土曜講座」の取り組み方法

- ① 情報提供者 金子良憲(約70分)
- ② ファシリテーター
熊西市民センター館長
中島浩史(約30分)

★ 参加者 (どなたでもOK、無料) 9名
・校区の皆様 ・一般市民



「土曜講座」の狙い！

1. 健康寿命全国NO1は山梨県

- ① 図書館数が全国1位（10万人あたり）、「図書司書」が完全に配置されている
 - ・子どもの頃から“読書する習慣”が定着
 - ・認知症になり難い！ （高齡になっても好奇心が旺盛！）（脳の刺激が活発！）
- ② 国民健康・栄養調査によると、山梨県は全国と比較して1日の平均歩数が少ないです。また、国民健康・栄養調査と県民栄養調査の結果から、運動習慣がある方の割合は男女ともに低くなっています。

2. 高齡者の徘徊

- ① 警察庁の発表では、令和2年のうちに、全国の警察に届出があった徘徊からの行方不明者数は年間約1万8千人にも上っています。
- ② ご本人に“歩く能力”はある！

★ 「健康寿命」を伸ばすためには、足腰の鍛錬は重要だが、脳の活性化（刺激）がもっと、効果的！

<説明事項>

1. 運を呼び込む習慣・・・「認知的焦点化理論」 “利他のころ” を持ち続けよう！

京都大学大学院 藤井聡教授

2. 私、こんな経験をしました！・・・具体例を紹介

3. 健康でなければ、「利他のころ」は持ち続けられない

～「健康寿命」をのばそう～

4. 健康長寿・全国 NO1 「山梨県」から学ぶべきことは何か！

読書することが健康長寿に一番効果的！

(厚生労働省調査)

5. 各県別図書館設置ランキング

47都道府県中、福岡県は41位！

6. しかし、北九州市には

「ひまわり文庫」(市民センター貸出図書)がある！

「ひまわり文庫」をもっと、活用しよう！

7. 「ひまわり文庫」、利用の実態は！





中島館長より土曜講座の開催趣旨説明



情報提供者・金子より説明



中島館長は進行役で、楽しく語り合う雰囲気づくり



グループに分かれて、活発に意見交換

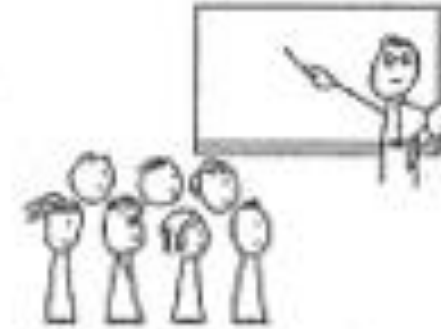
★ 本日の講義を受けて、グループで対話してみよう！（１）・・・中島館長より説明

■ 学び方をアップデートしよう！

平均学習定着率



(出典：The Learning Pyramid アメリカ National Training Laboratories)



<ラーニングピラミッド>

従来の授業・研修などでは、講師が一方通行で話す「講義式」のものが主体であったが、それでは学習した内容が定着しづらい。話し合ったり、体験したことを通じて「自分で考えて言葉にする」行為があるだけで、学習効果は10倍以上になる。

⇒ 学んだこと・体験したことを言語化してみよう！

★ 本日の講義を受けて、グループで対話してみよう！（２）・・・中島館長より説明

■ 対話は人間関係を豊かにする？

会 話
テーマの決まりがない
自由に話す
結論がない
情報を交換する
考え方は変わらない
気楽に過ごせる

対 話
<u>テーマを深掘りする</u>
<u>対等に話す</u>
<u>集合知へ導く</u>
<u>違いを探究する</u>
<u>考え方が変わっていく</u>
<u>だんだん楽しくなる</u>

議 論
テーマが明確
声の大きいと有利
結論を出す
違いがあれば攻める
想像の枠を越えない
気まずい雰囲気になる

アンケート結果

(9名中8名が協力、60歳代2名、70歳代6名)

あなたの性別を教えてください。 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	男	女	計
人数	1	7	8
構成比	12.5%	87.5%	100.0%

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	5	3				8
構成比	62.5%	37.5%				100.0%

★ 参加者の感想

- ・人との会話が楽しいこと。
- ・今、読んでいる本が「運」の本である(タイムリーなテーマ)
- ・幸運な人生を送りたいので考えられました。
- ・理解しているのに仲々、毎日実行できないけれど、本日教わった講座の内容を参考に努力したいと思います。大変参考になりました。
- ・好奇心をもって健康寿命を伸ばす必要性を強く感じた。
- ・健康寿命、特に頭の体操も大切にしたいと思います。
- ・グループ対話が出来て良かったです。
- ・楽しいためになるお話が聞けました。

土曜講座の活動計画一覧表 （2024年7月～12月）

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	備 考
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	★情報提供者 金子良憲 (北九州ESD 協議会会員)
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～ 次回開催予定	
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～	
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバのつくり方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	★ファシリテーター 中島浩史 (熊西市民センター 館長)
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～	
12/21 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～	

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

第2回目・土曜講座のご案内(8/31)

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座”(第2回目)が始まります！

ESD～SDGSを良く理解しよう！

～“地域活動”との関連で学ぶ～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で
- 楽しく語り合いましょう！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時: 2024年 8月 31日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182

<説明事項>

1. ESDとは！

限りある地球を未来の世代にひきつぐために、学び、考え、行動することです！

2. SDGSとは！

ESD活動を推進する際の具体的な目標！ 世界を良くするための目標！

3. ESD～SDGSの関係を“地域活動の具体例”でわかり易く説明します。

例えと…
流しそうめんに

