

第1回
10月2日
(土)

「雄略天皇の聖婚歌謡と恋の法則」

松山市立子規記念博物館総館長 竹田美喜さん



万葉集に収められている雄略天皇の聖婚歌謡や古事記に記された歌謡を読み解き、古代の男女の関係性や価値観に触れました。当時の求婚は男性が誘い歌を贈り、女性がそれを拒否するはねつけ歌を返すやりとりを繰り返すことによって成立するため、古代が歌を通して人と人とのつながり確かめる洗練された時代だったと分かります。こうした歌が庶民の間で口承によって笑い話のように語り継がれていたことから、古代の人々のおおらかな価値観がうかがえ、人生100年時代を豊かな心で生きるヒントとなりました。

受講生の感想

- ◆ 万葉集を気楽に読める気になりました。
- ◆ とても楽しい講義でした。今後とも心豊かに生きていきたいと思えます。
- ◆ 古代の恋のやりとり、たいへん楽しく聞かせていただきました。久しぶりの講義でお話を聞くことができ充実した時間を過ごすことができました。
- ◆ 古代の人々の考えを知りました。
- ◆ 久しぶりの外出で竹田先生の講義が聞けてとても嬉しかったです。内容もユーモア交えて分かりやすく頭を使うことができ元気がもらえました。
- ◆ 久しぶりの対面での講演であり、竹田先生の話に引き込まれました。家で一人こもっていたのでとても楽しく学ぶことができました。
- ◆ 全く知らないことで新鮮でした。
- ◆ 言葉では表せないことを歌にという世界を楽しみました。
- ◆ 万葉集とは縁遠くなかなか馴染めなかったのですが今回は楽しく耳に入ってきました。少しずつ万葉集の本に近づきたいと思えました。楽しい時間でした。

第2回
10月9日
(土)

「人生100年時代の社会保障 ～私たちの年金制度～」

社労士事務所ひふみ、社会保険労務士 米子真理さん



私たちの生活を支える社会保障制度について年金の仕組みを重点的に学びました。年金受給開始年齢の繰り下げや厚生年金への加入によるメリットのほか国民年金のままで年金を増やす方法など、様々なケースごとに選択肢を示していただき制度への理解を深めました。また介護に直面したときに仕事を辞めないことと介護休業した場合の保障についてもご説明いただきました。年金は百人いれば百通りの選択があり、自分の生き方と結び付けて考えることが必要です。米子さんは健康や人とのつながりが本当の「ほしょう」であり、大切にしながら生き生きと暮らしましょうと受講生を元気づけられました。

受講生の感想

- ◆ とても役に立つお話で楽しめました。人生100年今日のお話のようにいっぱいこれからもお勉強していきたいです。
- ◆ 身近の問題なのに何回聞いてもお勉強になります。今回も分かりやすく解説していただきとてもよかったです。
- ◆ 年金の仕組みがよく分かってよかったです。
- ◆ 改めて社会保障の勉強をさせていただきました。寅さんを引用されての説明はとても分かりやすく楽しかったです。講師の方の元気のよい話し声にパワーをいただきました。これからの人生健康作りにもしっかり取り組みたいです。
- ◆ 分かりやすく社会保障のお話をお聞きすることができました。また先生の生き方に刺激を受けました。
- ◆ これからの老後に役立つ情報ばかりでした。
- ◆ 年金受給していますが、もっと早く勉強しておけばなと思ったり、また働くかどうかを検討してみます。子どもたちへのアドバイスができる項目がたくさんありました。

第3回
10月16日
(土)

「糖尿病と生活習慣病」

済生会松山病院内科部長、日本糖尿病学会指導医
梅岡二美さん



日本人の20歳以上の約4人に1人は糖尿病の可能性があります。自覚症状なく進行してしまう糖尿病と合併症について発生メカニズムと改善方法を学びました。糖尿病が進行すると合併症を引き起こし全身の血管に悪影響を及ぼします。糖尿病は完治しませんが、炭水化物や果物など血糖値を上げる食品の摂取量の上限を守ることや、一日8千歩、20分の早歩きするなど、生活習慣の改善によって進行を食い止め健康な状態に近づけることができます。受講生は正しい知識を学んだことで、病気への漠然とした不安が解消され生活習慣への意識を高めたようです。

受講生の感想

- ◆ 自分の糖尿病の薬を服用しています。とても参考になりました。これからも気をつけた生活をしていきます。
- ◆ ゆっくりの説明で分かりやすい。そして難しい言葉を使わず平易な言葉で説明してくれるので70代は分かりやすく受講できました。
- ◆ とても分かりやすく説明していただき、すぐ実践しようと思いました。質問にも丁寧に教えていただきました。
- ◆ 糖尿の怖さについてほとんど無関心でした。今回とても勉強になりました。分かりやすかったです。
- ◆ 目から”ウロコ”の内容もあり、いろいろ分かっているつもりが違ったりと……たいへん楽しい時間でした。生活習慣のあり方、糖尿病……思っていたことと考え方が違っていました。
- ◆ 糖尿病のこと、食事のよい取り方を詳しく話していただいたいへん勉強になりました。
- ◆ 食べ方の順番に気をつけてゆっくり時間をかけて食べるようにしたいと思います。
- ◆ ”頑張らない血糖コントロール”気持ちが楽になりました。

第4回
10月23日
(土)

「これからの人生を快適に過ごす住まいの整え方」

マスターライフオーガナイザー®、森と暮らし舎代表
鶴見恵子 さん



終活も見据えながら今の暮らしを快適にする方法を思考の整理から始める片づけ術で考えました。マンダラエンディングノートを使って人生で大切にしたい価値観について整理すると、自分の理想とする暮らし方が見えてきます。これをベースに整理、収納、整頓、片づけ掃除の順番に実践していくことで、無理なく片づけることができます。さらに、講師からは片づけ方はひとりひとり違ってよいので自分に合う方法を探していくことが大切だと伺いました。受講生はワークを通してお互いに価値観をシェアしながら自身の理想の暮らし方を描き、自分に合った片づけ方のヒントを見つけることができました。

受講生の感想

- ◆ 片づけができない人間なので、部屋がぐちゃぐちゃですが頭の整理をするという方法が見つかる気がしました。
- ◆ 家の中や暮らしを見直しながら自分にとっての最適を見つけてよいセカンドライフを送りたいです。
- ◆ 自分を見つめ直す。反省とこれからのことを考える機会でした。
- ◆ 今私にとって一番大きな課題です。後回しで来ております。真剣に考えてみたいです。
- ◆ これからむかえる終活について準備の必要性があることがわかりました。身の整理整頓を行っていきたいです。
- ◆ ゆっくり丁寧な口調で分かりやすく話してくださりよかったです。
- ◆ 片づけは私の永遠の課題です。今日の話をもとに準備運動から始めたいと思います。
- ◆ 今度の目標ができたようです。いろいろな視点で今までの人生、これからの人生を見つめ直すことができました。