

第1回  
6/21  
(木)

# 元気でいきいき！ ～自分らしく地域とつながって暮らす～

愛媛県食生活改善推進連絡協議会 会長 西村恭子さん



長年地域活動に取り組まれている西村さんから、人生100年時代を生き生きと暮らすヒントをいただきました。活動における子どもから高齢者まで生涯を通じた食育や食品ロスをなくす運動、郷土料理の継承など様々な取り組みを紹介され、仲間同士で励まし合い否定せず受け入れる姿勢や、挑戦する気持ちを持ち続ける大切さを語られました。後半は西村さんのお話を元にテーマについて自由に話し合うワールドカフェを行い受講生同士で積極的に意見交流ができました。

## 受講生の感想

- 西村さんは食を通じて世界を広げていかれたのだなあと思いました。親の手元から離れる高校～大学にかけての食の伝道は子どもたちにとっても大切であるしありがたいことだなあと思いました。食の大切さをしみじみ感じる今日この頃です。
- 健康な体は食事から一とても大切なことだと思います。子どもたちが成長期の際には栄養を考えて調理をしました。今夫と二人の生活になり食事も簡素になり手間をかけて作ることが少なくなってきました。広い世代にわたり食生活の大切さを推進している協議会の活動には頭が下がる思いです。
- グループで話す中でいろいろな話題が出て参考になりました。
- わかりやすく先生の優しいお人柄もあり最後まで退屈しませんでした。

第2回  
7/7  
(木)

## 心臓からのSOSを見逃さないで ～気になる息切れ、むくみ～

愛媛大学大学院医学系研究科循環器・呼吸器・腎高血圧内科学  
教授 山口修さん



心不全は心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。自覚症状が少なく加齢のせいだと軽く考えがちですが、一度発症すると戻らないため10年後の生存率はがんより低く、入院患者数は年々増加傾向にあります。息切れや手足のむくみ、首の皮膚がふわふわ揺れるなど心不全のサインを見逃さないことが大切です。たばこ、高血圧、運動不足の三つをコントロールすることが予防に繋がります。生活習慣の改善や薬のサポート、早期治療で健康イキイキを目指そうと語る山口さんの言葉に受講生は真剣に耳を傾けていました。

### 受講生の感想

- 非常にわかりやすく楽しい講義！
- わかりやすい言葉でとても聞きやすく楽しくお話を聞かせていただきました。一人暮らし、心臓の病気とても心配でしたが不安が拭えました。
- わかりやすく専門的な知識を話されるので最後まで興味深く聞くことができよかったです。今日の講演では今のところ気になる症状はなかったのだけれどこれからは意識して日々を過ごしたいと思いました。
- 気が楽になるように楽しくお話してくださったので楽しく聞けました。私も軽く考えていた心不全のを見つけ方を学びました。
- 小さな近所の医院で心臓のお薬をもらっています。先生のお話を聞いて今のままでいいと納得いたしました。いいお勉強になりました。

第3回  
7/14  
(木)

## 人生100年時代の介護保険制度 ～制度を知って備える～

一般社団法人愛媛県社会福祉士会 理事  
今治市介護保険課 社会福祉士 武本共栄さん



介護保険制度の成り立ちから今後の展望、介護保険の内容、介護予防まで、家族や自分自身のために知っておきたい知識が盛りだくさんのお話でした。家族でもしものときに備えて話し合いをしておくことや、一人で抱え込まず地域包括支援センターに相談することが大切です。年齢に囚われず支える側になれるときは支え、困ったときは支えてもらえる相互扶助の精神や、自分らしく生涯を全うするための健康づくりが必要だと学びました。

### 受講生の感想

- 今後の生活の中で必要な情報を細かく教えていただき参考になりました。
- わからないことが多いテーマで勉強になりました。これから必要なことなのでしっかり学んでいきたいです。
- 多くの制度を紹介してくださりありがとうございました。楽しくお話を聞くことができました。
- 今までも数回セミナー受けましたが介護保険もいろいろと変化しているのがよくわかりました。
- 大まかな流れが理解できてよかったです。
- 家に帰ってゆっくりパンフレットを読み直してみたいと思います。

第4回  
7/28  
(木)

## 皇極・斉明天皇と持統天皇 ～国造りの原動力となった女性たち～

松山市子規記念博物館 総館長 竹田美喜さん



飛鳥時代、崩御した夫の意志を継ぎ国造りに邁進した二人の女性天皇を取り上げました。御製歌からは亡き夫を偲ぶ心が溢れている一方で、直系子孫に皇位継承させるため協力者とともに策略し、その正当性を歌で民に広めるなど、戦略的に目的を達成する行動力からは力強さも感じられます。皇極・斉明天皇は飛鳥京、持統天皇は藤原京を完成させ、女性天皇が決してお飾りの立場ではなく、現代まで続く政治の基礎を築いたことを受講生は興味深く学んでいました。

### 受講生の感想

- 日本の古い歴史を歌を通じて学ぶことができました。一つのこと、いろいろなアプローチの仕方があると思いました。深い知識ももちろんですが、お話もわかりやすく万葉集にも興味がわきました。
- 万葉集どうせ難しいからわからないと思っていたけど、楽しさも入れてわかりやすくお話いただいて、あ、そんなに関係のない遠い話でもないんだと思いました。
- 歴史をもう一度勉強してみようと思いました。
- 宮の写真があり分かりやすいですし落ち着いたら明日香村に行ってみたいです。
- 国造りを行った女性天皇のお話、大変興味深く拝聴しました。