

ハブ（蛇）対策講座

日時：平成23年4月22日（木）

18：10～19：40

場所：名桜大学総合研究所

講師：香村昂男（ハブ対策コンサルタント）

新垣裕治（名桜大学国際学群）

講座内容：沖縄県には毒蛇（ハブ）が生息している。現在でも咬まれる人は少なくはない。治療法が改善されたために命をおとすことはほとんどなくなったが、咬まれると後遺症をおこすことがある。ハブの被害は以前に比べ減少し治療法も改善されたが、依然として脅威であるには違いない。これら在来の毒蛇に加え、最近では外来種である台湾ハブの野外での繁殖も報告されている。ハブに遭遇した時、ハブに咬まれた時に適切な対応ができることは、自分自身を守るため、身近な人を救うために非常に重要なことである。この講座では、ハブの習性を学び、自分自身を守る術と身近な人を救う術を学習すると共に沖縄のヘビ類全般について理解を深めることを目的としている。



～参加者のコメント～

- ・資料と写真が豊富で、良かった。今後にしっかり役立てたい。
- ・もし、ハブに遭遇した時の為にとっても勉強になった。ハブ講座は年に何回か、開講しても良いと思う。
- ・ハブ(蛇)に対しての見分け方や、応急処置などを学ぶことができたのでとても為になった。

「六論」を通して中国語を学ぼう

日時：平成23年5月8日、15日、22日
29日、6月5日（毎週日曜日）
10：30～12：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：中山登偉（名桜大学学生課国際交流係）
中山雪子（名護商工高等学校非常勤講師）

講座内容：300年前、近世の沖縄を代表する政治家で、文学者・教育者としても知られていた名護親方程順則先生が、生涯5回にわたり中国に留学し琉球に持ち帰った「人が人として守らなければならない六つの教え（六論）」は今でも名護市博物館にある石碑に刻まれている。

本講座は5回に分け、「六論」をもとに中国語発音の基本を勉強すると同時に、地域の皆様と共に先人の徳を偲びながら、先人の教えを学び、さらに地域の中国語学習希望者に発音指導を目的として本公開講座を開催する。



～参加者のコメント～

- ・中国語は難しいけど、好きになりました。これからも続けて勉強していきたいと思います。
- ・講師の方が日本語も通じる中国のネイティブの方だったので、すごく良かったです。
- ・とても楽しく学ぶことができ、講師の方の熱意にも感動しました。
- ・より一層、中国語に興味を持つ事ができました。継続でまた講座を続けてほしい。

野外活動指導におけるリスクマネジメント

日時：平成23年5月21日（土）

10：00～12：30

場所：名桜大学総合研究所

講師：小林政文（がじゅまる自然学校）

新垣裕治（名桜大学国際学群）



講座内容：野外活動は楽しく、また、自然環境や地域文化や歴史の理解等の学習効果として高い。しかし、野外活動には必然的に多くの危険が含まれる。故に、野外活動を行うためには安全対策は必須であり、安全対策が出来ていなければ野外活動は行うべきものではない。安全対策にはこれで良いということではなく、常にこれに配慮し、野外活動の中で実施し、チェックを繰り返すことが必要である。残念なことにそれでも事故は起こる。事故が起こった時の対策、事故が起きないための予防策、非常事態時への対策を作り、万全の対策を講じることが大切である。本講座では、野外活動におけるリスクマネジメントとして、事故等に対し適切に対処するための心構えと手法について学習する。



～参加者のコメント～

- ・大変、勉強になりました。
- ・第2回目を開催してほしい。
- ・地震災害のようなものに対応したリスクマネジメント講座も来年度は開催してほしい。

平成23年度 公開講座

「ガイドライン2010」新しくなって簡単！！ やってみよう心肺蘇生法（CPR）＋AED

日時：平成23年月6月11日（土）、6月12日（日）
13：00～16：00

場所：名桜大学人間健康学部 実験実習棟

講師：山本 薫（名桜大学人間健康学部）



講座内容：目の前で身内が心肺停止状態に陥ったらどうするか？放って置くわけにはいかない。

そのとき身近にいる人の心肺蘇生法（CPR）とAED処置は人命救助と術後の回復状態に多大なる効果をもたらすことがわかっている。しかし、その手技をあまり理解していないことや自信の無さから、その場に居あわせても躊躇する方が少なくない。

2010年10月18日、人工呼吸を省き、心臓マッサージからのCPRを勧めるガイドライン2010が発表された。本講座では、アメリカ心臓協会（AHA）のインストラクター資格を持つ講師が実技指導を中心に多くの方にその方法を理解し活用してもらうことを目的とする。



～参加者のコメント～

- ・実際の現場でも役立つよう、これからもこのような機会があれば積極的に参加したい。
- ・参加して良かった。新しいし、簡単。ひとりでも多くの人に参加してもらいたい。
- ・やはり実際に体験することが大事だと思った。医療が進んでいるのだから、定期的な勉強は必要ですね。

サンゴ礁自然誌講座 (8) 「海草と海草も場の生物観察」

日時：平成23年7月2日（土）
9：00～16：30

場所：海洋博研究センター・備瀬の礁湖

講師：西平 守孝（総合研究所特別研究員）



講座内容：サンゴ礁域の沿岸浅海域の砂泥底の海草藻場では、海草がジュゴンや他の動物の餌になるだけでなく、底質上に造り上げる立体的構造が生物の棲み場所となっており、隣接する裸地に比べて著しく種の豊富な群集が成立している。海草藻場の生物たちを知り、海草藻場の重要性を考えるべく、まず沖縄の海草そのものの詳しい比較観察を他地域の種も交えて行う。次に、実際に藻場に出向いて、底質中の理在生物や底質表面を徘徊したり海草の各部位を足場として暮らす表在生物たちを観察する。それらを通して、海草が構造的生物として支える海草も場生態系の成り立ちを理解する。海洋博記念公園管理財団総合研究センターと協力して実施する。



～参加者のコメント～

- ・いつもスタッフの方が、丁寧に親切なので助かります。
- ・イノーやリーフエッジなどの生物観察、海の生物についての講座も開催してほしい。
- ・川と礁池についての講座も開催してほしい。

キャリア形成の育成

日時：平成23年月7月2日（土）
15：00～17：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：佐久原 和美（デルタ航空アトランタ本社勤務）
仲栄真 由香（ICDSキャリア・コンサルタント）



講座内容：日本では近年、少子高齢化・人工減少期を迎え、高速交通網の発達とIT等の技術革新の進展で経済活動圏はグローバル化し、即在産業の衰退、新規産業の創出など産業構造の変化により労働力需要や企業、労働者の就業意識、形態も多様化してきたため、労働者に求められる職業能力も変化し、様々な変化に対応できる職業能力の開発及び向上が重要となってきている。

今やグローバル企業も増え、海外での勤務も珍しくなくなってきた。その中で近年、失業率問題や激変する航空業界でアメリカ本社勤務をしている沖縄出身の先輩をモデルに現状と「働く」「学ぶ」こと継続学習の必要性、キャリアプランといった深く人生に生かそうとする。“教養”に取組むきっかけ”の初期の考え方について提案したい。



～参加者のコメント～

- ・「人生の歩み方」につながる大切な事を改めて再確認した気がします。とても良いお話でした。
- ・私は中学校教師です。キャリア形成の育成というテーマは現場でも教育することに難しさを感じていますが、今日の佐久原講師のお話は具体的でわかりやすかったです。機会があればまた聴きたいです。

環境と健康にやさしい太陽熱クッキング

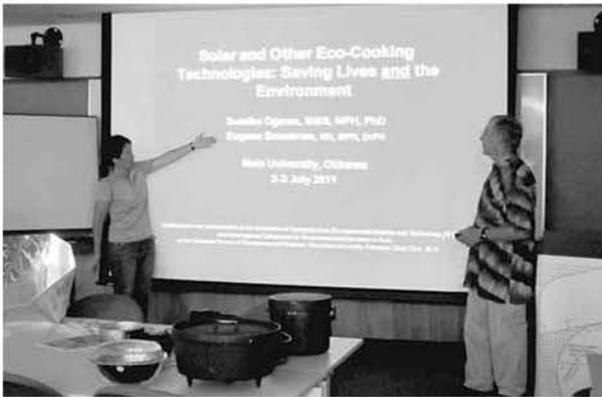
日時：平成23年7月2日（土）

10：00～16：00

場所：名桜大学総合研究所

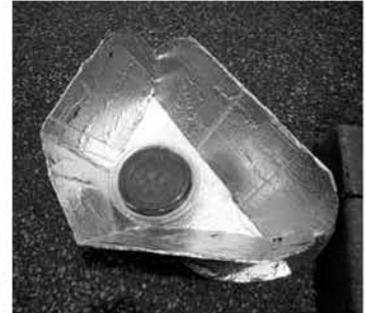
講師：小川 寿美子（名桜大学人間健康学部）

Eugene Boostrom（名桜大学客員教授）



講座内容：太陽熱による調理（ソーラークッキング）とは、レンズや反射鏡を用いて集光した太陽光を黒い鍋に照射して得られる太陽熱を利用して調理を行うもので、燃料が不要な調理法である。自然エネルギー利用の実践、環境教育等に活用されており、海外では特に砂漠化や森林破壊で薪が不足する地域での応用が期待されている。その調理器具は、約千円 の材料費で手作り可能な小型なものから、集光断熱（保温熱）を考えた本格的なものまで様々である。

そこで本講座では、太陽熱と保温熱による料理および調理器具の作成をワークショップ形式で初心者向けに実践し、参加者がみずからこの"環境にやさしい調理法"を環境教育の一手段として体得してもらうこと、更に講義を通じて世界のエネルギー問題を考え、グローバルな視点に立った環境問題により関心を持ってもらうことを目的とする。



～参加者のコメント～

- ・太陽熱で本当にクッキングができることに驚きました。コンロで作るよりもおいしかったです。大満足です。
- ・パワーポイントでの説明もあり、意義がよく理解できました。大変よかったです。
- ・さまざまな講座があって参加する度に新しいスキルを身につけられるとともに、新しい出会いもあり嬉しい。

ヤンバルクイナ保護の現場視察

日時：平成23年7月9日（土）

9：30～17：00

場所：東村・大宜味村・国頭村（マイクロバスで移動）

講師：新垣 裕治（名桜大学国際学群）

島袋 武士（ヤンバルクイナ観察小屋管理人）

江藤奈穂子（NPO 法人 どうぶつたちの病院）



講座内容：ヤンバルクイナはマングースの沖縄本島への分布域の拡大及び捕食により分布域の減少及び個体数を減じている。マングース以外の要因としてノネコ、カラス等による捕食や交通事故によっても個体数を減じている。これらの要因に対し様々な取組みがなされている。例えば、大宜味村塩屋湾と東村福地ダムの間にはマングースの北上を防ぐフェンスが設置され、国頭村安田には国頭村役場によりヤンバルクイナ・シェルターが建設されている。交通事故を防ぐための試みも行われている。

この講座では、これらの施設をマイクロバスで巡りながら見学し、ヤンバルクイナを取巻く様々な環境（生物的、人的なものなど）に理解を深め、在来種の保護と移入種について考える機会を提供する。



～参加者のコメント～

- ・生物の保護あるいは管理について、様々な方法があり時間と労力、お金がともなうこと、介在することを改めて知りました。学ぶ事が多く、ヤンバルの実状も見学できて良い一日になりました。
- ・「現地現物」で現場にいる方の生の声は、会場などでのシンポジウムより、印象深く理解しやすい。

カードメソッドの理論と実際

日時：平成23年7月30日（土）

10：00～16：00

場所：北部地域看護系医療人材育成支援施設
（名桜大学 看護学科棟）

講師：金城祥教、金城やす子、大城凌子
徳田菊恵、平上久美子（名桜大学人間健康学部）



講座内容：21世紀市民参画社会においては、人々は当事者意識をもってさまざまな場に参画することが求められている。生徒、学生、市民は学校、施設、地域などにおいて、主人公となり自らの学習、生活、健康などに責任を負う存在として生きていくことが求められている。しかしながら、その自立的な生き方やその能力を涵養する『場』や教育技法にふれる機会が少ないことから、受身的、依存的な生活を送っていることも多い。自らの生活において生き活きと目標を持って生きていくことはエネルギーに満ちたものであり、その能力とはコミットメント能力として意味づけられることから、これらの能力を育成することは、人々の生活の質の向上につながり、生徒や学生にとっては将来の希望へとつながる学習意欲を生み出すものである。対象者はその教員や社会教育の指導者である。



～参加者のコメント～

- ・時間をかけてひとりひとりの思い、考えをほりさげて語り合える形式でとても良かったです。今回の方法を持ちかえり、楽しさを伝えながら活用します。（医療関係者）
- ・とても楽しく講座が受けられました。

健康生活支援講習

ちゃ〜がんじゅう介護セミナー IN 伊平屋

日時：平成23年12月2日（金）

平成23年12月3日（土）

場所：伊平屋村離島総合センター

講師：石川 幸代（名桜大学人間健康学部）

比嘉 憲枝（名桜大学人間健康学部）

岸本 キヨ（名護市）

講座内容：高齢化社会を迎え、社会全体で高齢者の支援や介護をして助け合う時代になってきた。また家族の介護のみならず自分の健康管理・介護予防も重要になってきている。

この講座は、介護する者もされる者もすべての人が、その人らしい自律・自立した生活をめざしていくことを目的としている。

あなた自身の健康管理のために、そして地域で高齢者を支援するために方法をみんなで考えていこう。



～参加者のコメント～

- ・実際に祖父の介護を夫と二人で、手探り状態ではじめ、昨日・今日の講義はまさしく私が実践してきたものばかりでした。精神的にもすごく楽になりました。ありがとうございました。
- ・集中講座より、年に数回の分散型がよいのではないかな。

カード図解法による論理的思考力の育成

日時：平成23年月8月12日（金）

10：00～16：00

場所：北部地域看護系医療人材育成支援施設
（名桜大学 看護学科棟）

講師：金城祥教、金城やす子、大城凌子
伊礼 優、石川幸代、徳田菊恵、
永田美和子（名桜大学人間健康学部）

講座内容：発想法（KJ法）の開発者である川喜田二郎の理論を応用したカード図解法（名桜版）で、小集団における自由な語り合いの場においてメンバーの相互理解を深めたり、課題に対する協働作業を行いながら、自然と論理的な思考能力の育成が図られる。自由な課題に対するカード図解法の手法を通して論理的な思考力を育成することを目的に講座を開設する。



～参加者のコメント～

- ・普段、学校ではできない体験ができてよかったです。難しかったけどとても楽しかったです。
- ・一つのテーマでディスカッションを通していろんな意見を知ることができ、知識が増えました。
- ・カードメソッドのポイントはグループ内で話し合うことで言語化されていない体験世界や自分の思いを表に出させる事だと学びました。その中で共感・受容が生まれ理解が深まるのだと感じ、とても勉強になりました。

親子で楽しもう！英語絵本読み聞かせ

日時：平成23年 8月20日（土）

10：30～12：00

場所：名桜大学 言語学習センター

講師：武村 明子（名桜大学非常勤講師）

津嘉山淳子（名桜大学言語学習センター

マネージャー）

講座内容：英語絵本の読み聞かせを通して異文化に触れ、お話に関するゲームやアクティビティを楽しみながら、英語に慣れ親しむ。

また、高学年では、お話を実際に音読することを体験し、英語の音に親しむ。



～参加者のコメント～

- ・先生が明るくにこやかで、子供がリラックスして楽しく学んでいました。
- ・先生の発音がとても素晴らしいので、子供に覚えさせたいと思いました。ありがとうございました。

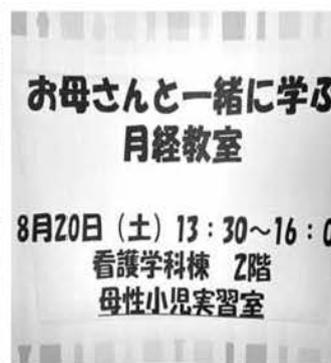
お母さんと一緒に学ぶ月経教室

日時：平成23年 8月20日（土）
13：30～16：00

場所：北部地域看護系医療人材育成支援施設
(名桜大学 看護学科棟)

講師：仲村美津枝・小西清美・高津三枝子
(名桜大学人間健康学部)

講座内容：思春期の女子にとって月経は大きな出来事の一つである。初経の受け止め方によって、その後の母性発達や出産行動、育児にまで影響を与えるという研究結果もある。この講座は、思春期により日々変化する自分のからだや月経の生理的意味、その手当方法について母親と一緒に学習することで、月経を肯定的に受け入れ、自分自身の大人として変化していく体を大切にし、母性を育めるようにすることを目的としている。また、月経指導を向上させたい養護教諭の先生方の参加も歓迎する。



～参加者のコメント～

- ・講座を受講したことで、自分自身の教養を深めるとも良い機会になりました。他の方にもどんどん伝えて広めていきたいと思えます。
- ・貴重な時間を本当にありがとうございました。わかりやすい説明に私自身がすごく勉強になりました。
- ・今日の教室は親が教えることをためらう部分も分かりやすく話してくださって、私自身も月経痛の体操などを知ることができ、子供も私もとても勉強になりました。(母) また家でお母さんと勉強します。(子)

救急法救急員養成講習会

日時：平成23年8月20日・21日（土・日）
平成23年8月27日・28日（土・日）
10：00～17：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：日本赤十字社救急法指導員



講座内容：私たちの周りには、交通事故や水難事故、産業事故学校現場での事故が多発し、多くの人々が傷つき、または尊い命を落としている。同講座は病気やケガや災害から身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して医師に引き渡すまでの応急手当ての知識と技術を習得させることを目的として開催する。

基礎講習では、手当の基本、人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDを用いた除細動などを習得できる。救急員養成講習では、日常生活における事故防止、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得などについての知識と技術を習得できる。

全過程を終了した受講者には修了証、試験の成績のいい受講者には認定証（救急法救急員）が付与される。

～参加者のコメント～

- ・ 貴重な講習会に参加できました。講師の方、受講者の方皆さんの意識が高く、大変刺激を受けました。
- ・ 今後、負傷者がいたら自分が中心となって助けていきたいです。
- ・ 事故現場などは怖いですが、もしかしたら救える命があるかもしれないので立ち止まり様子を見ようと思います。

韓国語の言語風景と映画にみる韓国文化（Ⅱ）

日時：平成23年8月27日・9月3日
9月10日・9月17日（毎週土曜日）
13：30～15：30

場所：名桜大学総合研究所

講師：許点淑（名桜大学国際学群）

黄鎮杰（大阪大学）

講座内容：昨年に引き続き、予備知識なしでも韓国のことばや文化を楽しめるように企画したものである。

第1回目は日本語の身近な知識から韓国語の理解を試みるユニークな講座である。文法用語はできるだけ使わず、両言語の共通点に着目しながら進める。

第2回目から4回目では、韓国映画を教材にスクリーンに映し出される人間模様や行動様式を、その背景にある社会観念や社会事情から解説する。これまでとは違った角度で韓国映画を楽しむことができる。

全講座は内容的に連動しているので継続受講が望ましい。



～参加者のコメント～

- ・韓国語を勉強する良いきっかけになりました。韓国語を学びたいと思う人が現在でも多くてびっくりしました。
- ・年に一度ではなく継続して講座を受けられたらと思いました。ぜひ、許先生から習ってみたいです。
- ・韓国語の日常会話を多めにしてほしいです。

やんばるの自然と環境教育を通じた学び

日時：平成23年9月24日（土）10時～

平成23年9月25日（日）～14時

場所：やんばる学びの森（安波ダム隣）

講師：小川寿美子（名桜大学人間健康学部）

Eugene Boostrom（名桜大学客員教授）

山川 雄二（国頭ツーリズム協会）

講座内容：やんばるの森のフィールドに自然から学べるもの、自然との接し方、自然に対する理解を深めてもらうことを目的とする。具体的には、講義を通じて、接続可能な開発と環境教育について世界的潮流を学び、一方で我々の身近な例として、沖縄にて名桜大学生が実践する環境教育活動を紹介する。

その後フィールドでのワークショップでは、各種体験型環境教育のプログラムを体験する。2日間にわたる講座を通じて、受講者が世界に誇るやんばるの自然環境のすばらしさとその保全の重要性を再確認してもらうことも本講座の目的である。



～参加者のコメント～

- ・のんびりとやんばるの自然に接することができ、自然が身近なものとして感じられ、一層自然に対する思いが強くなりました。
- ・講師の方々のおかげでアウトドアでエコ生活の楽しみ方も理解でき、とても楽しく勉強になる講座でした。大満足です。次回は孫も連れて参加したいです。

山原の碑文探訪：伊江村

日時：平成23年月 9月24日(土)
8：00～17：00

場所：伊江村

講師：中村誠司（名桜大学国際学群）
川島 淳（伊江村教育委員会）



講座内容：平成21年度より、「山原の碑文探訪」シリーズを始めた。山原の12市町村には全体で500基の碑文（石碑）が分布する。碑文に山原各地域の歴史・文化・人物を訪ねる本講座は、山原の未知の小さな文化遺産を、弁当を持ってピクニック風に探訪・発見する楽しさがあり、これまで参加者の好評を得て回を重ねてきた。中期的に山原の12市町村すべてを巡る計画である。離島・伊江島は、地域文化の伝承に力を入れており、特に石碑はデザインを含め地域的・計画的に建立するなど、山原では碑文文化を大切にしている地域である。



～参加者のコメント～

- ・講師の方の説明がすごくわかりやすく上手で、聞きやすく楽しかったです。とても有意義な講座でした。
- ・観光ではまわれない所を案内してくださってありがとうございます。
- ・ひとつの所にもっと時間をとってゆっくりまわれたら、より良かったように思えます。

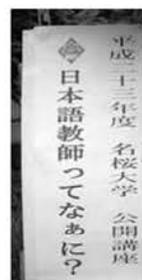
日本語教師ってなあに？

日時：平成23年10月8日（土）
13：00～16：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：伊藤 孝行（名桜大学国際学群）

講座内容：日本語教師という職業をご存じですか？日本語教師とはどのような職業なのでしょう？その仕事の中身は？就職先は？収入は？等々、幅広く日本語教師という職業について学びます。後半では、日本語教師の仕事の一部として日本語教材づくりを体験していただきます。日本語教育に興味のある方、これから日本語教師になりたいと考えている方の参加をお待ちしております。



～参加者のコメント～

- ・実践、体験もあり、非日常の脳が活性化しました。とても楽しくドキドキの時間が過ごせました。
- ・伊藤先生がおもしろかったので、緊張しないで楽しく参加できました。是非、続編をお願いしたいです。
- ・大変理解しやすく話していただきました。また、伊藤先生の研究室に置いてある本や教材、おすすめの本なども教えてもらえて、とても良かったです。

ゆんたくしながらヘルスアップ（出張講座 Part 2）

日時：平成23年11月・12月・1月・2月

場所：為又公民館

講師：永田美和子、徳田菊恵、鈴木啓子、大城凌子、
武藤稲子、平川久美子、松下聖子、高瀬幸一
（名桜大学人間健康学部）
大城るみ子（名護市嘱託管理栄養士）



講座内容：健康で豊かな生活をおくるために

①かきくけこを意識しよう！

㊦感動 ㊧興味関心を持って ㊨くよくよせず

㊩健康づくり ㊪恋心

②腹八分

③適度な運動

④ゆんたくする

⑤夢をもつ



～参加者のコメント～

- ・毎回参加させてもらい、楽しい時間を過ごさせてもらっています。話の中から歴史の勉強もできました。ありがとうございます。
- ・講座の回数をもっと増やしてほしい。

山原の碑文探訪：大宜味村

日時：平成23年11月12日（土）
10：00～17：00

場所：大宜味村

講師：中村誠司（名桜大学国際学群）

奈良弘美・平良景昭・宮城良治（大宜味村史編纂）

講座内容：大宜味村は歴史・地域文化が豊かな地域である。17字に26基の碑文が建つ。今回は喜如嘉と塩屋を中心に大宜味村の碑文を訪ね、大宜味村の風景のなかで、その歴史・文化・人物にふれてみる。



～参加者のコメント～

- ・先生やご案内くださった方の説明が上手でとても良かったです。大変勉強になりました。時間的にもゆったり進んでくださったので良かったです。充実した時間を過ごせました。
- ・これまでよく見てきた碑もなんだか初めてみるような感覚で味わうことができました。

健康運動指導士といっしょに 「みんなの筋トレ」教室

日時：平成23年11月23日（水・祝）26日（土）
12月3日（日）10日（土）17日（土）23日（金）
13：00～14：30

場所：名桜大学人間健康学部 実験実習棟

講師：山本 薫（名桜大学人間健康学部）



講座内容：年齢を重ねるにつれ経験は増すが筋肉は確実に衰えていく。筋力は特に30歳代を境に徐々に低下し始め、50歳代からは低下の度合いが高まることが示されている。それは元々少ない日常活動量の低下を招きさらに筋力低下を助長するといった悪循環を引き起こす。

近年筋力低下を防ぐ方法として若い方から高齢者まで筋力トレーニングが注目を浴びており、その方法も効果も数多く報告されている。そこでトレーニングルームを持つ名桜大学で、筋トレ初心者の方も経験者の方も若い方から年配の方までトレーニングマシンを使って筋力・体力アップを目指して欲しいと考えている。健康運動指導士が個人々に適した内容で丁寧に指導する。



～参加者のコメント～

- ・ 今回の筋トレ講座は健康増進に大変よかったです。今後とも参加したいです。
- ・ 年に2回程度、開催してほしい
- ・ 来年度も継続してほしい

琉球玩具への招待 (10)

琉球伝統玩具「ヤカジ」を作る

日時：平成23年12月3日（土）

9：00～16：30

場所：名桜大学総合研究所

講師：西平 守孝（総合研究所特別研究員）



講座内容：琉球玩具で祝い事に関連したものの一つに「ヤカジ」がある。こどもの誕生を願い、また祝う飾りものである。この講座では、琉球玩具の多様さとユニークさを改めて知るためと、こどもの誕生を祝うという普遍的な慶事を沖縄風に祝う玩具として、「ヤカジ」の伝統的なものを制作するだけでなく、自ら新たなデザインを試みて独自のものを創作する。

家族や親戚に、友人・知人に、自作の「ヤカジ」を贈り、あるいは飾って祝うのも楽しい。古来の沖縄の文化を大切に、自ら楽しみ、また時を超えて伝えていくことも考えながら、「ヤカジ」制作を楽しみたい。参考の為に、講座担当者の作例を展示する。



～参加者のコメント～

- ・毎回、西平先生の講座に参加させていただいています。ありがとうございます。
- ・今日も一日楽しく過ごせました。
- ・継続で琉球玩具づくりの講座をお願いします。

冬でもできる！環境と健康にやさしい ソーラークッキング

日時：平成23年月12月4日（日）

9：00～14：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：小川 寿美子（名桜大学人間健康学部）

Eugene Boostrom（名桜大学客員教授）

講座内容：太陽熱による調理(ソーラークッキング)とは、レンズや反射鏡を用いて集光した太陽光を黒い鍋に照射して得られる太陽熱を利用して調理を行うもので、燃料が不要な調理法である。自然エネルギー利用の実践、環境教育等に活用されており、海外では特に砂漠化や森林破壊で薪が不足する地域での応用が期待されている。その調理器具は、約千円のコストで手作り可能な小型なものから、集光断熱(保温熱)を考えた本格的なものまで様々である。

そこで本講座では、太陽熱と保温熱による料理および調理器具の作成をワークショップ形式で初心者向けに実践し、参加者がみずからこの"環境にやさしい調理法"を環境教育の一手段として体得してもらうこと、更に講義を通じて世界のエネルギー問題を考え、グローバルな視点に立った環境問題により関心を持ってもらうことを目的とする。



～参加者のコメント～

- ・親子で参加してエネルギーの話に関心を持つことができ、地域や子供会などで実践してみようと思います。
- ・ソーラークッキング講座をまたやってほしい。
- ・ソーラークッキングで色々な料理に挑戦してみたい。

からだの正しい知識と健康維持・ 増進のトレーニング

日時：平成23年12月10日（土）

13：00～14：30 からだの仕組みとトレーニング講座

15：00～16：30 トレーニング実践 体力チェック

場所：名桜大学総合研究所

講師：小賦 肇（名桜大学国際学群）



講座内容：古くからスポーツや運動を日常的に実施することが体力の向上や健康の維持・増進に有益であることは広く認識されてる。しかしながら、社会環境の変化に伴うスポーツ・運動機械の減少、間違ったスポーツ実践における怪我や障害など、現代社会ではスポーツや運動を取り巻く問題が多く起こっているのが現状である。

そこで、からだの正しい知識を学ぶとともに健康を維持・増進する正しいトレーニング実践を通じて、これからの生活をより健康で豊にすることを目的とし公開講座を行う。



～参加者のコメント～

- ・スポーツの秋到来である9～10月頃の開催がよい。
- ・座学よりも体験型にもっと時間を当てた方がよい。
- ・実践が楽しかった。継続で来年度も開催してほしい。

健康に役立つ食べ物

—科学的エビデンス（証明）をもとに—

日時：平成24年月 2月11日（土）
13：00～16：00

場所：名桜大学総合研究所

講師：高瀬幸一（名桜大学人間健康学部）



講座内容：私たちの身の回りには、様々な食材が溢れかえっている。このような飽食の時代においては、日常的に食す食べ物により健康も大きく左右されることになる。近年、食材の特定の成分が持つ機能についての研究が進み、様々な有効的機能が数多く報告されてきている。今回は、それらに関する知見を皆さんに報告し、健康について一緒に考えて行きたい。



～参加者のコメント～

- ・高瀬先生の話し方、おもしろさ、内容に素晴らしく感動しました。また先生の講座を受講したいです。
- ・運動が重要なことはわかっていますが、なかなか動けなかった私ですが、講座を受けてやる気ができました。
- ・今回のような健康に関する講座をどんどん広めてほしいです。内容がとてもよかったです。

山原の碑文探訪：名護市久志地区～東村

日時：平成24年3月17日（土）

10：00～17：00

場所：名護市久志地区、東村

講師：中村 誠司（名桜大学国際学群）

宮里健一郎（名護市史専門委員）

講座内容：名護市は広く、これまで名護市街地、屋部地区の碑文を訪ねた。今回は、名護市東海岸の久志地区（20基）と東村（11基）の碑文から、10基を選び、碑文を通してゆったりと地域の歴史・文化・人物を訪ねる。



～参加者のコメント～

- ・初めての参加ですが、三線の演奏つきで、観光ツアーみたいでとても楽しかったです。
- ・2回目の参加です。碑文の奥深さをより理解することができました。今後も講座の資料を基に勉強します。
- ・いつも通り過ぎるだけでしたが立ち止まり建立した碑を見ていると当時の人の思いをたどる。有意義でした。

健康生活支援講習

ちゃ〜がんじゅう介護セミナー IN 名桜

日時：平成24年2月3日（金）18：00～20：30

平成24年2月4日（土）13：00～18：30

平成24年2月11日（土）9：00～14：00

場所：北部地域看護系医療人材育成支援施設
（名桜大学 看護学科棟）

講師：比嘉憲枝 石川幸代（名桜大学人間健康学部）
岸本キヨ（名護市）仲本瑠美子（那覇市）
名城一枝 安和やよい（名桜大学人間健康学部）

講座内容：高齢化社会を迎え、社会全体で高齢者の支援や介護をして助け合う時代になってきた。また家族の介護のみならず自分の健康管理・介護予防も重要になってきている。

この講座は、介護する者もされる者もすべての人が、その人らしい自律・自立した生活をめざしていくことを目的としている。

あなた自身の健康管理のために、そして地域で高齢者を支援するために方法をみんなで考える。



～参加者のコメント～

- ・わかりやすい内容で改めて介護について学ぶことができました。自身で体験したことで利用者さんの気持ち、介助の仕方等、実感することができたので良かったです。受講して大変良かったです。
- ・少人数で、他の方も親しみが持てて良かったです。ありがとうございます。