

2025年度

誰もが、いきいきと暮らすための能力を  
磨くエンパワーメント講座

# もりぐちeセミナー

第1回 10月7日(火) 10:30~12:00

「自分で決めよう、自分の年齢」

大阪国際大学 経営経済学部 経営学科 准教授 出野 和子 氏

第2回 10月14日(火) 10:30~12:00

「なにをどれだけ食べればいいの?~普段の食事を健康的にするコツ~」

大阪国際大学短期大学部 栄養学科 助教 土井 玲奈 氏

第3回 10月21日(火) 10:30~12:00

「これからのか家事・育児・介護をめぐる家族関係と、社会のありかた」

京都華頂大学 名誉教授 斧出 節子 氏

第4回 10月29日(水) 13:30~15:00

「健康で生き生きと暮らそう~認知症の予防~」

橋本クリニック理事長 医師 橋本 貴司 氏

第5回 11月4日(火) 10:30~12:00

「男らしさ・女らしさにとらわれず シニアライフを楽しく、心豊かに生きる」

シニアライフ・プランナー 調理師 吉田 清彦 氏

○どころ 中部エリアコミュニティセンター 会議室

守口市京阪本通2-5-5 守口市役所地下1階

○定員 40名

○申込先 守口市人権市民相談課 電話 06-6992-1512

jinken@city.moriguchi.lg.jp

○参加費 無料

○備考 手話通訳は各講座の14日前までに申込が必要

共催 守口市 守口市人権協会

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部 国際関係研究所

## 第1回 10月 7日 (火) 10:30~12:00

「自分で決めよう、自分の年齢」

大阪国際大学 経営経済学部 経営学科 准教授 出野 和子 氏

人生100年時代と言われるようになった一方で、老後の不安に対する声も高まる昨今。歳を取ることが怖いと感じる人も多いのではないでしょうか。この講座では、皆さまの「今」に集中し、コーチングをしながら楽しさや充実感を見つけていきます。前向きに老後を考えるきっかけを作り、長い人生を楽しめるようになります！

## 第2回 10月14日 (火) 10:30~12:00

「なにをどれだけ食べればいいの？～普段の食事を健康的にするコツ～」

大阪国際大学短期大学部 栄養学科 助教 土井 玲奈 氏

毎日の食事、何をどれだけ、そしていつ食べれば健康につながるのでしょうか？本講演では、栄養バランスの基本から食べるタイミングの工夫まで、時間栄養学の視点も交えて、普段の食事をもっと健康的にするコツをわかりやすくご紹介します。

## 第3回 10月21日 (火) 10:30~12:00

「これからの家事・育児・介護をめぐる家族関係と、社会のありかた」

京都華頂大学 名誉教授 斧出 節子 氏

戦後のライフスタイルは、結婚して夫婦となり、子どもを育てあげて一生を終わるというモデルが主流でしたが、ここ数十年の間に家族や個人の生活に大きな変化が生じてきました。ひとりひとりの幸せを可能にするために必要な考え方や社会の仕組みとはどのようなものでしょうか。ジェンダーというキーワードをもとに、一緒に考えていきたいと思います。

## 第4回 10月29日 (水) 13:30~15:00

「健康で生き生きと暮らそう～認知症の予防～」

橋本クリニック理事長 医師 橋本 貴司 氏

年齢を重ねると気になる「もの忘れ」や「認知症」。最近注目されている軽度認知障害 (MCI) など。今回は、その違いや早めに気づくためのサイン、毎日の暮らしの中でできる予防の工夫を、やさしく分かりやすくお話しします。一緒に楽しく学びながら、心も体も健康でいきいきと過ごすヒントを見つけてましょう。

## 第5回 11月 4日 (火) 10:30~12:00

「男らしさ・女らしさにとらわれず シニアライフを楽しく、心豊かに生きる」

シニアライフ・プランナー 調理師 吉田 清彦 氏

どこかで身についた「男らしさ」「女らしさ」、また、世間がおしつける「男らしさ」「女らしさ」を窮屈に感じたことはありませんか。性別役割分業社会から男女平等社会へ変わっていく日本社会の歴史を振り返りながら、これから的人生を、「男らしさ」「女らしさ」にとらわれず、楽しく、心豊かに生きていく方法を学びます。