

シルバーカレッジ新聞

vol.8



● 簡単な運動で健康な身体づくり!

十二月六日に、愛知健康づくりリーダーの森伊佐子もりいさこ氏による「運動不足を解消!すぐできる健康体操」の授業を行いました。

授業では、筋肉をほぐすストレッチや負担が少ない運動の仕方を学びました。学生からは「日ごろの運動



(運動の様子)

不足を痛感しました。」「健康のため、毎日の生活の中で今回の授業を活かせるようにしたい。」といった感想をいただきました。

● 地元の産業を学ぶ

十二月十三日に、行政書

うちだかずひこ

士の打田和彦氏による「エンディングノートを書いてみよう」の授業を行いました。

授業では、エンディング

ノートの解説を受けながら、実際に自分だったらどの



(講義の様子)

ような内容を記入するかを考えていただきました。

学生からは「身近整理は必要。早めに行動したい。」

「子どもたちのために大切なことだと思った。」などの

感想をいただき、エンディングノートを記入すること

に意欲的になった方もいらつしやったようです。

●防災意識を高めましょう！

十二月二十日に、名古屋工

ひでしまえいぞう

業大学教授の秀島栄三氏によ

る「大地震に備えるく災害時

にすべきこととはく」の授業

を行いました。

授業では、災害のケースご



(グループワークの様子)

とに、自分たちが何をしなければいけないのかを各班でのグループワークで話し合いを行い、活発な意見交換がされました。また、グループワーク後は、各班でまとめ

た意見を発表し、学生全員

で共有していただくことが

できました。

学生からは、「日頃はあま

り災害について考えること

はなかったが、これを機会

に改めたい。」「地域内でのコミュニケーションの大切

さが理解できた。」との感想をいただき、防災に関する

意識を高めていただくきっかけとなったようです。



(発表の様子)