

## 平成20年度連携公開講座の実施状況

## ■ 取り組みテーマ

## 「秋田元気力講座～人が元気に、地域が元気に～」

- これからの秋田を活気のある、より元気な地域にしていこう！というねらいで、秋田県内の大学や短大の知的資源を集め、幅広い研究領域の視点から地域の活性化に向けた分析や提言を県民に提供するリレー形式の公開講座。

## 「明るくしなやかシルバーライフ～人生後半をすこやかに～」

- 人生後半をすこやかに高齢化社会を前向きに生きる知恵を、秋田県内の大学や短大の各分野の研究者が講師を務めて開講するリレー形式の公開講座。
- シニア世代を主な対象として、わかりやすさ、したしみやすさを重視した実学講座として開講した。

## ■ 参加機関及び講師数

## ＜秋田元気力講座＞

秋田大学	1名
秋田県立大学	4名
国際教養大学	2名
ノースアジア大学	1名
秋田公立美術工芸短期大学	1名
聖園学園短期大学	1名
秋田工業高等専門学校	1名
	計 11名

## ＜明るくしなやかシルバーライフ＞

秋田大学	1名
秋田県立大学	2名
国際教養大学	2名
ノースアジア大学	2名
秋田看護福祉大学	1名
秋田栄養短期大学	1名
日本赤十字秋田短期大学	1名
秋田工業高等専門学校	1名
	計 11名

## ■開講状況＜秋田元気力講座＞

第1回 20.10.22(水)18:30～20:00

テーマ：「住民が主役になる運動を」

講師：国際教養大学 勝又美智雄 教授

- ◆内陸線存続問題でわかったこと
- ◆地域と大学が連携した活性化プラン＜＜田沢湖周辺の国際文化基地構想＞＞
- ◆国際教養大学を新しい文化・芸術の拠点に
- ◆青森で始まった「笑いの療法士」づくり

第2回 20.10.30(木)18:30～20:00

テーマ：「都市の居住を考える～まちなかと郊外～」

講師：ノースアジア大学法学部 上村康之 講師

- ◆まちなか居住ブーム
  - ◆郊外住宅地の老朽化、空洞化
  - ◆全国の事例研究から
  - ◆まちなかと郊外居住の未来像
- 近年の状況分析や学会等での研究成果を整理して皆さまに情報提供いたします。  
また、秋田市都市圏について会場の皆さんと一緒に考えてみましょう。

第3回 20.11.05(水)18:30～20:00

テーマ：「遊び塾はいかが？～親子の絆と子どもの元気の回復～」

講師：聖園学園短期大学 腰山 豊 教授

- ◆遊び指南の塾を開こう
  - ・遊び名人、童話、紙芝居など
  - ・昔の遊び（伝承遊び）
  - ・自然遊び、川ガキ遊びのすすめ
  - ・これからの遊び～体をつかう、ゲームの工夫～
- ◆遊び、児童文化の専門家の組織化を図ろう～遊び名人、童話・紙芝居など～

第4回 20.11.14(金)18:30～20:00

テーマ：「地場産業を元気にするマーケティングー公開データを活用してー」

講師：秋田県立大学システム科学技術学部 嶋崎真仁 准教授

- ◆地域の元気はどこからくるの？ 地域経済をリードするのは域外から付加価値を獲得する企業
- ◆地域企業の元気はどこからくるの？ 競争に打ち勝つためには・・・
  - ①自身のマーケティング(商品企画) ②ビジネスモデルの構想力 ③製造・流通の優位性
- ◆地域企業のマーケティング力を高めよう  
マーケティングの初歩として、公的機関が調査・公開しているデータを加工した分析方法を紹介
- ◆“公開データ・マーケティング”はどの場面で使えるの？  
どこに行けばデータを入手できるのかなども紹介します

**第5回** 20.11.21(金)18:30～20:00

テーマ：「生涯現役で医者いらずの地域に地産地消で地域を元気に！」

～公的データによる地域経済システムの比較から、その条件を探る～

講師：秋田県立大学システム科学技術学部 岸川善紀 助教

Step 1 地域課題解決のため、抱える問題の正体を探るチカラをつけることをめざします

Step 2 高齢化問題を事例に、公的データから地域の実態を探る方法を話します

高齢化県秋田の課題に、医療・福祉費の負担増、地域産業を支える働き手不足があります。しかし、長野のように高齢者が「生涯現役」を貫くことで、一人あたり医療費が低い「医者要らず」の地域も存在します。秋田がこの「長野モデル」を導入するには、その成立条件を見極めなければなりません。そこで、公的な統計データにより地域を比較分析します。農業県を中心に高齢者の就業状況や医療・介護インフラの整備状況などを多面的に比較します。

Step 3 「地域経済をシステムとして捉える視点」を身につけることで、地域のマーケティングや政策立案に活用できます

**第6回** 20.11.26(水)18:30～20:00

テーマ：「デザインが地域を活性化する～デザイナーの視点から地域の活性化を考える～」

講師：秋田公立美術工芸短期大学 官能右泰 准教授

- ◆秋田公立美術工芸短期大学産業デザイン学科学生(ゼミ)と企業(両関酒造㈱・秋田いなふく米菓㈱・彌高神社)とのコラボレーション実践授業による、まちおこしにつながる新商品開発プロセスと報告
- ◆デザイナーの視点から考える観光、商品開発と地域の活性化
- ◆地域活性化につながる「歴史・文化・四季」をキーワードにしたデザイナーたちの活動

**第7回** 20.12.03(水)18:30～20:00

テーマ：「建築の見かた～建築の歴史と意匠～」

講師：秋田工業高等専門学校 角 哲 助教

- ◆日本近代を中心とした歴史的建築物の紹介
- ◆背景にある建築物、建築家の紹介
- ◆建築の意匠、造作の紹介
- ～旅行がちょっぴり楽しくなる講座ですっ～

**第8回** 20.12.09(火)18:30～20:00

テーマ：「家庭、学校、職場を明るくする秘訣教えます」

講師：国際教養大学 佐伯知美 助教

- ★モチベーションUPの秘訣
  - ★ゴール・セッティングの秘訣
  - ★コラボレーションの秘訣
  - ★振り返りの秘訣
  - ★スムーズなコミュニケーションの秘訣
- これらの秘訣をもとに、家庭、学校、職場で発生する身近な問題の解決策を提案しますっ！！

**第9回** 20.12.12(金)18:30～20:00

テーマ：「秋田における構築連携農業の展開を求めて」

～こまち依存症候群から脱却せよ～

講師：秋田県立大学 佐藤 敦 名誉教授

- ☆秋田の地域特性を活かした「夏山冬里方式」による農畜連携のあり方
- ☆「米粉パン」によるコメ消費拡大 などを紹介して、  
農山村地域の利益と幸福につながる試みについて、皆さんと一緒に考えてみます

**第10回** 20.12.17(水)18:30～20:00

テーマ：「地域力の再認識と秋田の女性の活発力」

講師：秋田大学工学資源学部 坪井ひろみ 准教授

- ☆秋田の女性のここが“すごい”を紹介します。
- ☆秋田の女性のすごさを活用し、さらに、高齢化社会先進県“秋田”の強みを生かした  
「秋田で始めたい」、「秋田だからこそ成功する」日本で最初の取り組みを提案します

**第11回** 20.12.19(金)18:30～20:00

テーマ：「グリーンツーリズムの可能性～市民の農村とのふれあい～」

講師：秋田県立大学生物資源科学部 荒樋 豊 教授

- ☆現代社会におけるグリーン・ツーリズムの意義 ～グリーン・ツーリズムって何？～  
癒しニーズの拡大／農村社会の衰退
- ☆グリーン・ツーリズムの展開状況  
農家民宿／農家レストラン／農産物直売所／農産加工活動／農的体験
- ☆魅力的な農村の世界
- ☆グリーン・ツーリズムの担い手 ～農村女性及び高齢者の自立～

---

**■開講状況＜明るくしなやかシルバーライフ＞**

---

**第1回** 20.11.11(火)14:00～15:30

テーマ：「映画から学ぶしたたかな老後」

講師：国際教養大学 佐伯知美 助教

- ◆地域や職場ではつらつと活躍する老後をテーマにした映画を紹介します
- ◇家族や友人・仲間とのつながりをテーマにした映画を紹介します
- ◆海外の映画に描かれている「したたかな老後」を紹介します
- ◇監督や出演者のインタビュー記事を読んで映画の背景を味わいましょう
- ◆シナリオも紹介しますので、お気に入りのセリフを見つけましょう
- ◇映画ファンの方も、映画は若葉マークという方も、どなた様でも大歓迎です

**第2回** 20.11.12(水)14:00～15:30

テーマ：「高齢者農業の可能性～新たな農業をやってみよう～」

講師：秋田県立大学生物資源科学部 荒樋 豊 教授

- ◆高齢化の深まり ①高齢化の動向 ②高齢化が進んだ理由
- ◆高齢化という人口構成は変えられない ～現状の中で如何に生きるかが問われてる～
  - ①農村は20年早く高齢化を経験している ②農村は生涯現役
- ◆高齢者農業の特徴とその可能性
  - ①高齢者の農業生産活動への従事タイプ ②農外勤務経験者の環流
  - ③「第2の人生」 これからの農業＝新たな農村ビジネス

**第3回** 20.11.18(火)14:00～15:30

テーマ：「ことばの記憶を掘り起こすー方言の消滅を救う個人の営みー」

講師：秋田大学教育文化学部 佐藤 稔 教授

- ◆お金や労力をかけなくても自分の言葉を見つめることで、楽しく有意義に文化を掘り起こしましょう
- ◆生活に密着した語を思い出すことをきっかけとして、人生を豊かに二度三度と味わい尽くしましょう。現在と過去にしっかりと目配りして
- ◆シニアの知恵を後代に伝え、機嫌よく生きられる手だてのひとつとしましょう

**第4回** 20.11.20(木)14:00～15:30

テーマ：「駅から2～3時間のまちあるき」

講師：ノースアジア大学法学部 上村康之 講師

- ◆秋田県内のまちを、徒歩または自転車で巡ってみましょう。多くの魅力ある「まち」があり、それぞれ楽しみ方があります。
- ◆高齢の方も無理なく歩ける2～3時間以内での「あきたのまち再発見」です。
- ◆地理やまちづくり、近代化遺産、商店街、食といった話題を中心に駅から歩けるまち巡りについてお話しします。

**第5回** 20.11.26(水)14:00～15:30

テーマ：「秋田を『癒しの里』に育てよう」

講師：国際教養大学 勝又美智雄 教授

- ◆青森で始まった「笑いの療法士」づくり運動
- ◆「姥捨て山」ではなく「姥守り山」をつくろう
- ◆「演出療法」との組み合わせを！  
あきた癒しの里を目指して 笑いと元気、笑いで元気！  
温泉＋医療＋介護＝長寿天国 リサイクル＋環境保全＝エコ社会

**第6回** 20.11.28(金)14:00～15:30

テーマ：「ハイテク駆使してうきうきライフ」

講師：秋田県立大学システム科学技術学部 岡野秀晴 教授

◆世の中は急速に技術革新が進んでいます。これらの技術を駆使すれば、楽しく生き生きとした後半生を生きることができるはず。現状と未来について、みなさんと一緒に考えてみましょう。

- ①確立されている先端技術や開発中の技術で、年配の方々の日常生活や余暇を快適に過ごす方法は？
- ②未来技術を予測して、こんなことができるようになったら老後も楽しいと思うことを考えてみましょう

**第7回** 20.12.4(木)14:00～15:30

テーマ：「化学の目をもって日常生活を考える」

講師：秋田工業高等専門学校 西野智路 准教授

■身近な生活の中にある化学の法則など、化学的視点から日常生活を見てみましょう

■普段、何気なく使っている製品について、化学的な視点から説明します

**第8回** 20.12.10(水)14:00～15:30

テーマ：「意欲を高めるメンタルトレーニング

～心をピークにして意欲を高めよう！～」

講師：ノースアジア大学教養部 伊藤護朗 教授

- ◆“希望”がある人は生き生きしています ◆目的がはっきりしている人は我慢強くなります
- ◆そんな人になるための、メンタルトレーニングを紹介します

**第9回** 20.12.13(土)14:00～15:30

テーマ：「いきいきと心豊かな人生のために

～地域ぐるみで高齢者の生きがいをづくりを推進するヒント～」

講師：秋田看護福祉大学社会福祉学科 高橋和幸 講師

- ◆長年住み慣れた地域において「元気に生活する」ことが、高齢者にとって何よりも幸福なこと
- ◆秋田県の元気な高齢者が地域の資源を活用して健康づくりや生きがいをづくりに励んでいます
- ◆住民の絆を活かした地域ぐるみで高齢者の生きがいをづくりを推進するヒントを提案します！！

**第10回** 20.12.17(水)14:00～15:30

テーマ：「安心して住める町とは？～地域ケアネットワークで支えあい～」

講師：日本赤十字秋田短期大学 中村順子 准教授

- ◆受けたい場所で受けたい医療を受けて、死にたい場所で死ぬるまち◆30年後の医療の姿を考える会
- “メディカルタウン” 構想を紹介します◆病気になっても、障害を持っても安心して暮らせる町に必要なこと・ものは？◆キーワードは『在宅』『情報』『教育』、そして『地域（住民の力）』
- ◆地域のネットワークを張るために私たちがすべきことを提案します！！

第11回 20.12.20(土)14:00～15:30

テーマ：「生活リズムと健康～睡眠と食事～」

講師：秋田栄養短期大学 廣川忠男 教授

◆生活習慣病の誘因は、生活リズムと生理的リズムの乱れの積み重ね。◆規則正しい生活と生活リズムの調整は、体内の生理的リズムを整えます。◆生活リズムと生理的リズムとの関わりを学習し、規則正しい生活の意義について一緒に考えてみましょう。

## ■受講登録者数及び回別受講者数

秋田元気力講座

受講登録者 118人(前年度119名)

第1回	30人	第5回	25人	第9回	12人
第2回	24人	第6回	53人	第10回	9人
第3回	11人	第7回	17人	第11回	29人
第4回	18人	第8回	13人	平均	21.9人

(前年度平均 23.5人)

明るくしなやかシルバーライフ

受講登録者 101人(前年度95名:全9回)

第1回	37人	第5回	12人	第9回	15人
第2回	21人	第6回	11人	第10回	12人
第3回	15人	第7回	20人	第11回	26人
第4回	27人	第8回	30人	平均	20.5人

(前年度平均 28.1人)

## ■受講者アンケート（自由記載方式）の意見等

Q:この講座に関するご意見・ご質問、その他の御意見などをお聞かせください

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
01	秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様<20.10.22> 講師の勝又教授は要請されて各方面で提言されたり提案されたりするだけあって、とても説得力があり、判りやすくユニークなお話しをしていただきました。とても参考になり、自分なりに何か行動しなければという気持ちにさせられました。
02	秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様<20.10.22> これからの秋田を考えるのにすばらしい講座でした。 秋田の悪いところを良いものに、良いものをさらに良くしていきたい！そう思いました。今、大学生ですが、秋田に残ることも考えているほど秋田が大好きです。これから秋田開発をできる限り、進めていこうと思います。

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
03	<p>秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様&lt;20. 10. 22&gt;</p> <p>小生は「リーダーの変身で秋田を元気に」をモットーとする「秋田人変身力会議」の事務局長を務めております。退職後、秋田に帰郷し、小さな会社を立ち上げ上記組織を設立し秋田の活性化のために頑張っております。</p> <p>今回、本講座が開設されるに際して自分の目指しているものと同じだと思い応募しました。本日、勝又先生の講義を聴いていると小生が日ごろ考えていることをよく整理していただいたと思ひましたし、これから秋田を活性化していくための色々なヒントを沢山いただきました。勝又先生には「秋田人変身力会議」にお入りいただき色々アドバイスを頂きたいと思ひます。よろしくお願ひ申し上げます。</p>
04	<p>秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様&lt;20. 10. 22&gt;</p> <p>私は県外出身で秋田のことをほとんど知らないため、秋田という地域に密着したこのような講座は、様々な視点から秋田を知ることができるだろうととても興味を抱いています。これからも可能な限り参加したいです。</p> <p>私は大学で農業の分野において地域の役に立てることは何かを考えていますが、秋田が抱える問題や現状を知るたび、どうにもできないような諦めを感じる時があります。自分に自信がなくなる時もあります。けれど、勝又先生の講座を受けて一見マイナスと思えるようなことからでも価値を創造していくことができるんだ、やるからには上を目指そうという気概が生まれました。どうもありがとうございました。</p>
05	<p>秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様&lt;20. 10. 22&gt;</p> <p>今回、この講座に参加して、とても良かったと思ひました。私は志望している学部がこの講座の内容に合っていたので参加しました。私は今まで秋田がなぜ活性化されていないのか判りませんでした。その原因や対策をたくさん知ることができて良かったです。特に秋田の今持っている良さを生かして、そして住民が住民が主となって動かなければならないということが印象的でした。私はまだ高校生ですが、これからの地域活性化に向けて、若者の原動力と知恵と工夫を利用して貢献していきたいと思ひました。</p>
06	<p>秋田元気力①「住民が主役になる運動を」受講者様&lt;20. 10. 22&gt;</p> <p>そんなことできない」「無理」「これが限界」よく聞くことば。「何とかしよう」で向かわないと解決にはつながらない。「何とかしたい」と実践しないと解決にはつながらない。</p> <p>まずは自分から！と県民の1割が動いたら、必ず秋田は変わる。そういう思いを強くしました。ありがとうございます。</p>



No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
07	<p><b>秋田元気力</b> ①「住民が主役になる運動を」受講者様&lt;20. 10. 22&gt;</p> <p>すばらしく楽しい講座で、本当に秋田に対する希望が持てます。私は今は何もしていませんが、私にも何かできる事があるかも知れないとそんな気になります。あちこちの温泉めぐりとか秋田の名所巡り等に足をはこんでみようと思います。これからの講座が楽しみです。ありがとうございました。</p>
08	<p><b>秋田元気力</b> ②「都市の居住を考える」受講者様&lt;20. 10. 30&gt;</p> <p>都市の居住について、考えたことがなかったのでよい勉強になりました。中心部になぜマンションが乱立するか理由がわかりました。わかりやすい説明でした。他のテーマでも実施していただきたいと思います。</p> <p>意見交換に重きを置いており、通常の講演会などより市民の意見をきく方式が興味深いです。</p>
09	<p><b>秋田元気力</b> ②「都市の居住を考える」受講者様&lt;20. 10. 30&gt;</p> <p>テーマとして興味があったが、内容的に秋田中心市街地の再開発を控え“秋田らしさ”を十分に生かした街づくりを地理学的なプランで聞かせて欲しかった。</p>
10	<p><b>秋田元気力</b> ③「遊び塾はいかが？」受講者様&lt;20. 11. 05&gt;</p> <p>“遊びやせむとて生れけむ” 老いても生活にとって遊びは大事なものの。今日のお話しは楽しくもためになる講義でした。秋田では核家族が多く、孫達との交流の時間も少なく世代間の交流のことも考えました。朝、声を出して読む楽しさ、これを誰かと一緒にやる。幼い頃小学校では、朝読みをやる習慣があり自づから学習内容が家族に解ってそれがあたり前のことと思う環境でした。毎回内容が変わり、とてもおもしろいことばかりの今回の企画、ありがとうございました。</p>
11	<p><b>秋田元気力</b> ③「遊び塾はいかが？」受講者様&lt;20. 11. 05&gt;</p> <p>私には現在、高校、大学、社会人の3人の子供がおりますが、魚とりもし、野山をかけまわり木登りもし、外でも友達と大いに遊んで育ちました。共働きでも三人の子供がこのようにのびのびと自由に元気に育ったのは、祖父母の存在のおかげだと思っています。今後、核家族が増える中、シニアボランティアの活躍がとても大事であり期待されます。是非、連絡をとりあって、若いお父さんお母さんの子育てのお手伝いをしてあげてほしいです。きっと活動したくても、どうしたらいいかわからず家庭でくすぶってるお年寄りが沢山いると思います。これからは元気な老人の出番です!!</p> <p>今回はよいお話をありがとうございました。保育には全く無知な私ですが楽しく聞かせていただきました。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
12	<p>秋田元気力 ③「遊び塾はいかが？」受講者様&lt;20. 11. 05&gt;</p> <p>先生の言葉の中で、すごく印象に残った言葉があります。“ある学校の先生から「子供をかすから、ちょっと遊んで」と言われたことに対して「しめたっ。自分のウデをあげるチャンスだ」と思った”という言葉です。</p> <p>今回私が参加したのは、本当に当日にチラシを見ての突然のことだったのですが、“子供はまわりの大人たちから教えられたことや経験だったりというのを入れかえて自分自身で遊びをつくりだす”というのを学び、単に学習能力という言葉だけではくれないものだということを感じました。</p> <p>子供が遊びや様々なことをすぐ吸収していけるのは、まずまわりが本気になることから始まり、そのためにはまず自分たち自身が楽しむということ、それこそ遊び込む必要があるのだなと考えさせられました。</p> <p>今日の先生は見ている（聞いている）私たちまでをも楽しくさせる本気の講座でしたね。ありがとうございました。</p>
13	<p>秋田元気力 ③「遊び塾はいかが？」受講者様&lt;20. 11. 05&gt;</p> <p>秋田を元気にするためには、子供とシニアの活性化が不可欠であると実感しました。講師の方もとても輝いていて、実のあるいい講義でした。</p>
14	<p>秋田元気力 ④「地場産業を元気にするマーケティング」受講者様&lt;20. 11. 14&gt;</p> <p>秋田を元気にするために任意団体（秋田人変身力会議）を立ち上げ頑張っておりますが、本日、先生の講義を聞いて秋田の課題を改めて認識しました。</p>
15	<p>秋田元気力 ④「地場産業を元気にするマーケティング」受講者様&lt;20. 11. 14&gt;</p> <p>理解は十分。図書館の利用最低が元気力低下を招いているとの分析。よく分かります。もう少し実際のケーススタディが欲しかった。</p>
16	<p>秋田元気力 ⑤「生涯現役で医者いらずの地域に」受講者様&lt;20. 11. 21&gt;</p> <p>秋田のこと（現状）だけでなく、他県のこともおもしろかった。経済学の知識が少しでもあれば、もう少し理解できたと思う。</p>
17	<p>秋田元気力 ⑤「生涯現役で医者いらずの地域に」受講者様&lt;20. 11. 21&gt;</p> <p>経済学の基本の「キ」でした。わかりやすく説明していただきよく理解できたと思います。でも、何をおっしゃりたいのか何を主張したいのか理解できませんでした。図表の現状の解説から講師としての結論を出してほしかった、また、何が必要なかを提示してほしかったです。</p> <p>※貴殿ならば秋田県知事に何を提案しますか？</p> <p>※将来的にどのような図表であれば良いのかがなければ、手(策)は打てないのでは？</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
18	<p>秋田元気力 ⑤「生涯現役で医者いらずの地域に」受講者様&lt;20. 11. 21&gt;</p> <p>データを基にもっと秋田の事を詳しく掘り下げた話を伺いたかったです。もっと身近な話、どうしたら秋田がテーマに沿った「元気」になれるかという具体的な事がお聞きしたかったです。</p>
19	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>講座はとても意義のあるものなのでもっと「カレッジプラザ」自体のピールアールをして気軽に受講できる環境を整えていただきたいと思います。</p>
20	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>京都出身の官能先生が秋田の町おこしのために課外授業として美短生のアイデアを引き出すこのような取り組みは秋田の発展のために素晴らしい事だと思います。デザインを通して地域ブランドが開発されることは企業がほしい人材を育てることにもなり若者たちが地元に着定することにもつながる事と思ひ、一個人、企業にも積極的に参画し、これが広い地域に拡大されたら秋田県は魅力的に発展すると思ひます。 本日は元気をもらひありがとうございます。</p>
21	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>実際に取り組んだお話しでとても参考になった。</p>
22	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>具体例を用いた講座により、今日、地域の抱える問題をより具体的に考え、「何が求められているか」ということについて目を向ける良い機会になりました。有り難うございました。</p>
23	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>「モノづくり」に価値を付加する差別化する「デザイン」の重要性を感じた。大学と地域のコラボレーションの取り組み実例を知ることができて良かった。講師の先生の話し方、ペースもわかりやすく、心地よかった。 デザインに対する自分の位置付けが高まった。</p>
24	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>県民のエネルギーの大切さ、若い人だけでなく、県民一人一人が自分のオリジナルのデザインを考えてみることの必要性を感じた。</p>
25	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>身の回りにはキャラクターやデザインが溢れていて、両関酒造やいなふく米菓とのコラボレーションの話を聞いて、1つのデザインによって人も地域も大きく動くということにわくわくした。今後も大学と企業とのコラボレーションの予定があるようなので楽しみです。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
26	<p data-bbox="285 282 1307 331">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 338 1391 645">今、私共も「企業の活性化」や「創業100年の技」を伝達する手段としてイメージキャラクターを作ろうと進めておるところであります。本講座にて「ワクワク」「ドキドキ」する、誰もが「希望」「夢」「いい気」等で平和を感じる商品が求められておる事がやはりはっきりしました。これをいつも念頭にして今後も物事を発想して参ります。本日は誠にありがとうございました。</p>
27	<p data-bbox="285 645 1307 694">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 701 1391 748">今後とも秋田の活性化のためご指導、御盡力をお願いいたします。</p>
28	<p data-bbox="285 748 1307 797">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 804 1391 1111">現在の秋田にとって、とても大事な事を教えて頂いた講座でした。官能先生をはじめ、若い人材群がいるこの秋田にとって、全国へ発信するチャンスをむかえていると感じました。経済不況の中、企業とのコラボ、地域とのコラボで元気な秋田を作りたいと思います。住民の一人として、自分に何ができるのかを考えて参ります。改めて官能先生の熱意に感謝を申し上げます。</p>
29	<p data-bbox="285 1111 1307 1160">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 1167 1391 1420">先回も参加致しましたが、今、私が考えていることがピッタリと同じことでしたので、わくわく～ドキドキ～の時間でした。今、デザイン（秋田のイメージ）や活性化を微力ながら考えて、アルヴェで毎日お客様と接しています。今後共、学ばせて下さい。ありがとうございました。</p>
30	<p data-bbox="285 1420 1307 1469">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 1476 1391 1783">“デザインが地域を活性化する”の授業は大変すばらしかったです。元気が出て来ましたし、とても将来に明るい展望を持つことができました。秋田は元々文化レベルの高いものがあると思っていましたが、このようなデザインを生かした方法でも活性化は有望だと思いました。学生と企業のコラボレーションというのも素晴らしいと思います。これからも活躍してほしいと思います。</p>
31	<p data-bbox="285 1783 1307 1832">秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p data-bbox="285 1839 1391 2033">印刷会社の者ですが、普段は室内で編集やデザインをしているので、外の企業のお話を聞けて大変よかったです。私も学生さんのように開発にたずさわったり、学生さんと作品をつくってみたいなと思いました。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
32	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>県内企業で働いている以上、地域活性を考えるのは当然の責務であるので、その考え方を学べたので、大変有意義な時間でした。</p>
33	<p>秋田元気力 ⑥「デザインが地域を活性化する」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>技術よりデザインが商品開発に有効だということがわかりました。</p>
34	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20. 12. 03&gt;</p> <p>大変興味深い内容でした。90分があつという間でした。また是非、続き(?)を聞きたいものです。(実は全く期待してなかったーただ、ただ、テーマに魅せられてきてただけだったので) ホントに「きてよかった♪」のひとつ言です!</p>
35	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20. 12. 03&gt;</p> <p>今日聞いた「建築の見方」をふまえていろいろな所に旅行したいと思いました。</p> <p>秋田には(東北全体も)なんにも見るものない!って思っていたけれど、見方の方法を知らなかっただけで、本当は見るところがたくさんあるってことが分かってよかったです。</p> <p>久しぶりにととてもおもしろい授業が受けられて、楽しかったです。</p> <p>また授業やってくださいねー!</p>
36	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20. 12. 03&gt;</p> <p>世界の建築の歴史から秋田市内の旧町屋の構造など、幅広く学べて大変おもしろかったです。</p> <p>それにつけても秋田の旧記念館や旧日赤の建物を見せて頂き、すばらしさに感激しました。あれらの建物をミニチュアでも良いから建てて、復活させたいと思いました。</p> <p>大変に惜しい事をしたものですね。</p>
37	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20. 12. 03&gt;</p> <p>種々、また多くの勉強になり役にたつ情報を得ました。</p>
38	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20. 12. 03&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴシック、ルネサンス、バロックなど言葉は聞いたことがあったが、詳しくは知らなかったので興味深かった。</li> <li>・秋田にも記念館のようなすばらしい近代建築があったのを初めて知った。</li> </ul>
39	<p>秋田元気力 ⑦建築の見方</p> <p>一見、難解なテーマで気後れしたが、秋田市内の古い建築物の内容も含まれ、建築など全く知識が無くても興味深く拝聴しました。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
40	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>このような講座があるのは最近知り、初めて参加しました。とても興味深いお話しでした。建築物の話に加えてこれからの秋田を考えるよい機会となりました。</p>
41	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>大変興味深い話しでした。90分という時間は非常に短く、秋田の建築物についてもっと詳しい話が聞きたかったと思います。また同様の機会がありましたら、既に無くなってしまった秋田市内の近代建築物（裁判所、県庁等）についての話を聞きたいと思います。</p>
42	<p>秋田元気力 ⑦「建築の見方～建築の歴史と意匠～」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>建築の歴史をよく説明して下さいまして大変参考になりました。</p>
43	<p>秋田元気力 ⑧「家庭、学校、職場を明るくする秘訣教えます」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>理論的な部分で、学者の方の研究を紹介してくれたので参考になりました。具体的な例もありましたら教えて欲しい。生き方のヒントをいただけたように思いますが、周囲を明るくする為のノウハウみたいなものも示していただけたらと思いました。</p>
44	<p>秋田元気力 ⑧「家庭、学校、職場を明るくする秘訣教えます」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>大学の授業を久々に受けた感じでした。「秘訣教えます！」に引かれて来たので、学者の説から実生活にもう少し沿った話が聞きたかったです。</p>
45	<p>秋田元気力 ⑧「家庭、学校、職場を明るくする秘訣教えます」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>開始時間がもう少し遅いと助かる。テーマが学校、家庭、職場と広げすぎに思える。「職場」としての立場で参加したが内容は家庭や教育論みたいな感じで、期待していたものとは違っていた。</p>
46	<p>秋田元気力 ⑧「家庭、学校、職場を明るくする秘訣教えます」受講者様&lt;20.12.03&gt;</p> <p>外発的動機」と「内発的動機」の説明が大変参考になりました。</p>
47	<p>秋田元気力 ⑨「秋田における耕畜連携農業の展開を求めて」受講者様&lt;20.12.12&gt;</p> <p>なぜこのような耕畜連携農業が秋田県では進んでいないのかという点についてもっと細かい分析が聴きたかった。①飼料確保はできるか、②食料自給率向上への貢献、③持続的・循環型農業可能か、④畜産物の販売戦略は、⑤労働力確保は、の5点の課題が挙げられたが、実際は①③④⑤が課題であろう。</p> <p>どの課題がどのくらい解決に力を要するのか等丁寧に話していただけると、より現実問題として理解しやすい講座となったのではないかと思う。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
48	<p>秋田元気力 ⑨「秋田における耕畜連携農業の展開を求めて」受講者様&lt;20.12.12&gt;</p> <p>大変有意義なお話しでした。県勢発展のベースに秋田県農業の弱点を指摘し、今後の方向付けをした点は大いに評価したい。</p>
49	<p>秋田元気力 ⑩「地域力の再認識と秋田の女性の活発力」受講者様&lt;20.12.17&gt;</p> <p>地域力ってすごいと思います。人と人のつながりが原動力になって、自発性や主体性が発揮されると、地域って活性化されるんですね。タジキスタンやセネガル、バングラディシュの女性起業家の話もとっても興味深く聴かせていただきました。</p>
50	<p>秋田元気力 ⑩「地域力の再認識と秋田の女性の活発力」受講者様&lt;20.12.17&gt;</p> <p>坪井先生のお話に触発されそうな感じがしています。行政がやってくれるのを待つのではなく、自分たちで解決へと踏み出すことが大事。まさにそうですね。秋田のまちなかが寂れたのは行政のせいとばかりに、役所に手だてを求める方を見かけますが、自発性・主体性で自ら解決しなきゃなんねえと思います。</p>
51	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>11回の講座で今日は最後でしたが特に今回はすばらしかった。5年ほど前より県主催のグリーンツーリズム里山体験をしております。今日の資料を十分に活用してよりよい秋田の生活を楽しまたいと思っております。</p>
52	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>テンポよく非常に興味深く拝聴させていただきました。グリーンツーリズムの立場による捉え方の違い、感じるどころがありました。都市と農村という時代に応じて、かつては「発展」してきたものと考えられてきたことの転換の必要性を強く感じました。ありがとうございました。</p>
53	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>GT（グリーン・ツーリズム）の経済性について。GTのよさは「思いやり」や「あたたかさ」があることときいたことがあります。それが財だと考えています。たくさんの農家民宿・レストランの御案内ありがとうございました。ぜひ回ってみたいと思います。</p>
54	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>秋田の未来を明るくするポイントがたくさんあって、聴いていてワクワクしました。私も実際参加してみて、GTの魅力にどっぷりはまりました。自分なりにできることを探していきたいです。</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
55	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>経済的合理性を優先してグリーンツーリズムを考えるべきではないということが非常に印象的であった。興味深い内容でした。また機会がありましたら話しを聞きたいです。</p>
56	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>グリーン・ツーリズムは経済性の追求になってはいけない。農村と都市部の人との対等な交流によって両者が満足できるような道を開かなければならないことが、この講座で分かった。講師の思いが伝わってきた。農村で生まれ、都会で生活している自分としてはほっとするような話しがたくさんあり非常によかった。今年2回、グリーン・ツーリズムに参加したので先生の話が大変参考になった。</p>
57	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>星がきれいと言いますが、星の伝説だとか、例え言葉を語ってくれるととっても楽しいと思います。星の語り部を養成するようにはいかがでしょうか。民宿の紹介が一番楽しかったです。</p>
58	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>大変おもしろい講座でした。11講座のうち4回出ましたが今回が一番興味深く聴くことができました。どうもありがとうございました。</p>
59	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>勉強になりました。観光に活用しようと思っていたので、聴いてよかったです。</p>
60	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>農業経営をしています。秋田の田舎が逆にビジネスになり得る事に自信が湧いてきました。聴講して大変元気づけられました。</p>
61	<p>秋田元気力 ⑪「グリーン・ツーリズムの可能性」受講者様&lt;20.12.19&gt;</p> <p>行政及びJAはじめ地元金融機関が本気で取り組んで欲しい。自給率・未利用地の活用を図るためにも。</p>



Q:この講座に関するご意見・ご質問、その他の御意見などをお聞かせください

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
01	<p>シルバーライフ ①「映画から学ぶしたたかな老後」受講者様&lt;20.11.11&gt;</p> <p>老後はアメリカと日本で違うこと、アメリカは会話の大切さ、日本は語らずしても分かり合える大切さ、だと思った。余白の意味、無理のない生き方を自分に問う必要があると思う。しなやかな老後はむづかしい。教育というか年代をこえた結びつきの必要性、したたかさという題目とは違うと思った。</p>
02	<p>シルバーライフ ①「映画から学ぶしたたかな老後」受講者様&lt;20.11.11&gt;</p> <p>ほのぼのとした家族愛に満ちたテーマでした。それぞれの時代、世相で各々が持ち得る価値判断はかわるのである事を訴えている。さて、現代ではどうだろう。家族とは、死とは、愛とはなんだろう？</p> <p>それぞれが家族、職場、等の中で話し合ってみたら良いと思う。そんな問題提起のハッとさせる講座でした。ありがとうございました。</p>
03	<p>シルバーライフ ②「高齢者農業の可能性」受講者様&lt;20.11.12&gt;</p> <p>高齢化社会へまっしぐらの今、まさに、高齢者の知恵と労働力を生かさなければ。農業には健康にも良い効果をもたらす程度の意識で、小規模に経営するのもよし。農家民宿をがんばるのもよし。</p> <p>秋田のビールづくりの話も面白かった。また話してほしい。</p>
04	<p>シルバーライフ ③「ことばの記憶を掘り起こす」受講者様&lt;20.11.18&gt;</p> <p>講師の先生のお話を聞いて、秋田の方言を消滅させないためにもシニア世代が中心になって、臆することなく使わなければ失われる。自分の言葉を掘り起こしていきたい。</p>
05	<p>シルバーライフ ③「ことばの記憶を掘り起こす」受講者様&lt;20.11.18&gt;</p> <p>方言の大事さをあらためて認識した。ただ、自分がいつまで守っていけるかはわからないが、努めて使うようにして、子や孫へ伝えていきたい。</p> <p>「グローバル化は物事をアメリカの尺度で計る価値観の共通化」いい表現ですね。秋田らしさを大切にしたいと思います。</p>
06	<p>シルバーライフ ④「駅から2～3時間のまち歩き」受講者様&lt;20.11.18&gt;</p> <p>秋田に住んでいて知らない町の事がわかり親しめました。機会を見つけて訪ねてみようと思います。</p>
07	<p>シルバーライフ ④「駅から2～3時間のまち歩き」受講者様&lt;20.11.18&gt;</p> <p>秋田市内を中心とした「まちあるき」講座を企画していただきたい。</p> <p>秋田市内でピンポイントに「まちあるき」を紹介していただいたらどうか？</p>

No.	講座名・回・テーマ<受講年月日>
08	<p>シルバーライフ ④「駅から2～3時間のまち歩き」受講者様&lt;20.11.18&gt;</p> <p>「元気な秋田をつくる」活性化プランを勝又先生のアイデアをもとに聞くことができました。具体的ですぐにでも取りかかれそうです。</p> <p>県民が積極的に取り組む・・・行政よりも自分たちの手で・・・という考えと行動がたいせつであると気がつきました。ありがとうございました。</p> <p>勝又先生の講座を今後も計画してください。期待しております。</p>
09	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>老後の生き方を具体的に話されて分かりやすい内容で参考になった。</p> <p>秋田の良さを再認識することが、老後の楽しい生き方に連動することに説得力があった。</p> <p>今後の在り方について、各分野からの分析で話され行政、住民、考えさせられることが多く、これを更に多くの人に広めたいーそんな講演であったが、参加者が少なく残念でもあった。</p>
10	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>「秋田」の可能性について良いお話しでした。例えばこれまでの「企業誘致」から「人が財産」という考え方はそのとおりだと思います。県政に反映させてもらいたい</p> <p>国際教養大学の学生さんが「秋田をどのように見ているか」、「秋田発展への提言」等に関心があります。学生さんの「秋田県民への卒論」としてまとめたものが公表（英文とともに）されたらすばらしいことだなと、講師のお話を聞きながら思いました。</p>
11	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>素晴らしかったです。勝又先生アンコールです。</p>
12	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>素晴らしい講義でした。ばらばらの人数だったことがもったいない。秋田がとてもよいところになる予感がする。皆が何かひとつ努力すれば可能かも・・・</p>
13	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>私は本荘より受講しておりますが、このうちの何回かは各地を巡回して開講していただきたい。</p>
14	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20.11.26&gt;</p> <p>地元で行われる場合は講義内容に偏りが見られ中々興味を引く内容に行き当たらず、かと言って遠方の為に全部を出席できないでいる。</p> <p>一般的なPRを周知できるようにしていただきたい。</p>

15	<p>シルバーライフ ⑤「秋田を癒しの里に育てよう」受講者様&lt;20. 11. 26&gt;</p> <p>加速度的に進む高齢化社会に対応するためにも秋田を「癒しの里」に育てようと、基本戦略五ヶ条体系的に具体的に提案されている。決して「夢でない」現実味を十分加味した提案に、耳を傾けるだけでなく、行動に移せないものか。更に女性の一層の奮起で「婦唱夫随」を提案しておられる。</p> <p>今すぐにごできること＝身の回りから始めようを興味深く拝聴しました。</p>
16	<p>シルバーライフ ⑥「ハイテク駆使してうきうきライフ」受講者様&lt;20. 11. 28&gt;</p> <p>未来予測やSFの現実化等夢のある興味深い話しが聞けて非常に有意義であった。実現するまで長生きして、実際に完成したものを使用したりしてみたいものです。</p>
17	<p>シルバーライフ ⑥「ハイテク駆使してうきうきライフ」受講者様&lt;20. 11. 28&gt;</p> <p>現実と近未来の構想のギャップが大きすぎてあまり良く理解できなかった。</p>
18	<p>シルバーライフ ⑥「ハイテク駆使してうきうきライフ」受講者様&lt;20. 11. 28&gt;</p> <p>安全装置付車について初めて知り、今後の車運転に参考になった。特にハイテク駆使して「うきうきライフ」である。講話を一方向的なスタイルにしないでクイズを取り入れた方法はすばらしい。①平均寿命の順位や②未来予測表など。</p>
19	<p>シルバーライフ ⑥「ハイテク駆使してうきうきライフ」受講者様&lt;20. 11. 28&gt;</p> <p>現実的な具体的なことなども話してほしかったです。</p>
20	<p>シルバーライフ ⑥「ハイテク駆使してうきうきライフ」受講者様&lt;20. 11. 28&gt;</p> <p>未来予測検討表の項目の恩恵は私の年令では殆ど受け取れないだろうと感じた。何故なら100才前後になるからである。</p> <p>もし生存していても、それを利用できる出来るのであろうかとも思ったが、その発展の姿を見たり聞いたりして楽しむことはできるだろう。何れにしろ未来は楽しみに満ちあふれているように思われる。</p> <p>何れにしろ身体的、精神的に明るくすこやかでしなやかでなければならない。</p> <p>又、ハイテクを一般の老人がその機能を十分理解し、駆使することは出来るのだろうか。宝の持ち腐れのような結果になるのではないかと心配もある。</p>
21	<p>シルバーライフ ⑦「化学の目を持って日常生活を考える」受講者様&lt;20. 12. 04&gt;</p> <p>今日は初めて聞く話しばかり、地球規模の話し、然し面白かった。台所生活してる私には目から鱗、若い人はこうゆう勉強してるのですね。深層水の話は聞きましたが仮想水は初めて。こんな水まで考える様になってるのですね。今日は目を瞞る思いでした。</p>

22	<p>シルバーライフ ⑦「化学の目を持って日常生活を考える」受講者様&lt;20.12.04&gt;</p> <p>「化学の目をもって日常生活を考える」を受講して、物質収支をキーワードとして、自然現象、日常生活、温室効果等全てについて計算で説明できる等非常に興味を持って聞かせていただきました。</p> <p>日ごろの生活の中で、このような考え方も持ちながら、興味を持って生きていきたい。</p>
23	<p>シルバーライフ ⑦「化学の目を持って日常生活を考える」受講者様&lt;20.12.04&gt;</p> <p>大変勉強になりました。有り難うございました。また同様の、日常生活と関連する化学及び科学の講義をして下さい。</p>
24	<p>シルバーライフ ⑦「化学の目を持って日常生活を考える」受講者様&lt;20.12.04&gt;</p> <p>「仮想水」初めて聞く言葉で、大変意味深い。内容が水の生きる状況を考えるヒントになった。それにしても全世界（地球全体の水の割合）に占める飲用水になる割合の少なさにおどろきでした。</p>
25	<p>シルバーライフ ⑦「化学の目を持って日常生活を考える」受講者様&lt;20.12.04&gt;</p> <p>①シルバーライフ講座は高齢の受講者が多いのでスクリーンの文字を大きくしてほしい。</p> <p>②エネルギー、水などのお話しを専門的な事も聞くことが出来て良かったと思います。</p>
26	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>どうしようか迷いながら参加したが、よかったですと思いました。わかりやすかったですと思います。</p>
27	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>大変参考になり、ありがたかった。</p>
28	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>役立つことが豊富にありました。大変勉強になりました。</p>
29	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何度もくり返し（二度目でしたが）聞くことでプラス思考になれた気がします。</li> <li>・子供へも話し、呼吸法ストレッチを家族でとり組みたいです</li> <li>・テープ2本購入済です(^_^)</li> </ul>
30	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>脳トレでちょっとしたことでも楽しく生活する可能性を知りました。ありがとうございました。</p>

31	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>具体例、自分の体験談をまじえて、豊かな生き方～心の持ち方～が、大変役立った。このような講話を中高年齢層、特に自殺率高い秋田県にとっては必要な話と思う。日々の生活でできる内容だったので、毎日の生活が充実しそうだ。</p>
32	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>メンタルに関する言葉が、それ自体の意味をわかりやすい説明と表現で教えていただき、プラスのイメージで聞くことができました。これからの生活に大きな参考になります。</p>
33	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>動物の脳（反射脳、感情脳）を「快」にして良いホルモンを出してプラス思考にする。イメージトレーニングを中心としたメンタルトレーニングを6ヵ月で中断せずにせめて1年以上継続して成果を期待したい。「意欲を高めるメンタルトレーニング」講師の経験を加味して説得力のある講義であり、終盤の5分間の“座禅”は圧巻でした。</p>
34	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>いかにして、プラスのイメージを持ち続けることができるのか、プラス思考が脳に与える影響について、わかりやすく教えて頂きました。</p> <p>◆セルフイメージをいい方向に持っていけば、プラスの方向に進んでいけるようになる◆素直に感謝の気持ちを持ち続ける◆継続することにより、実現に近づき体得していく</p> <p>ストレスの解消方法についても教えて頂きました。ありがとうございました。</p>
35	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>自分自身の意識改革の学に受講しましたが、社内でも、社員のモチベーションを上げる事ができると感じました。予定以上の波及効果がありそうです。大変勉強になりました。</p>
36	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>有意義な講義ありがとうございます。椅子座禅と日記に挑戦いたします。</p>
37	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>メンタルトレーニングというテーマに引きつけられて受講しました。眠くなることもなく最後まで楽しく受けることができました。メンタル面を意識して自分の生活を向上させたいなと思いました。</p>
38	<p>シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様&lt;20.12.10&gt;</p> <p>イメージトレーニング継続してやってみたいと思います。具体的でわかりやすい講義でした。</p>

39	シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様<20.12.10> ◆テーマの出し方がとても素晴らしく、出たいと思うセミナーが多くて大変です。◆自分みがき、そして人生後半のすごし方の一助にしていけたらいいと思っています。◆セミナーは他のにもかなり参加しておりますが毎回必ず何かしら学びがありとても参考になります。
40	シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様<20.12.10> 楽しく元気になれる学習でした。
41	シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様<20.12.10> 大変楽しいお話しで参考にさせていただきます。ぜひ続編をお願いいたします。
42	シルバーライフ ⑧「意欲を高めるメンタルトレーニング」受講者様<20.12.10> 年齢を重ねるごとく身体、心が硬くなってきました。今回のご講義の内容を毎日少しずつ、「ながら実行」し、心身共に明るく生活を送るよう努めたいと思います。ありがとうございました。
43	シルバーライフ ⑨「いきいきと心豊かな人生のために」受講者様<20.12.13> 良いお話しをありがとうございました。まだ若い年齢ですので、今後の糧に役立てて行きたいと思いました。
44	シルバーライフ ⑨「いきいきと心豊かな人生のために」受講者様<20.12.13> 地域の確認をいたしました。
45	シルバーライフ ⑨「いきいきと心豊かな人生のために」受講者様<20.12.13> 高望みしない幸せ度を確認できたと思います。
46	シルバーライフ ⑨「いきいきと心豊かな人生のために」受講者様<20.12.13> 高齢化時代にふさわしい講義ありがとう。明德地区でも老人クラブ、いきいき（健康増進を主体）三世代交流などを実施しております。一度、ご訪問ください。
47	シルバーライフ ⑨「いきいきと心豊かな人生のために」受講者様<20.12.13> 自分の住む地域も高齢化の進みが早く、地域での生きがいづくりが課題になっており、この講義で得た内容が大変参考になり、少しでもプラスの方向で地域を盛り上げていきたい。内容も事例の説明からわかりやすくなっており、よく考える事ができます。
48	シルバーライフ ⑩「安心して住める町とは？」受講者様<20.12.17> 地域のケアがどのように変わっていくのかと思っていましたが、講義の内容で安心してできる方法が時間がかかるにしても少しずつプラスでできてくるように感じました。

49	シルバーライフ ⑩「安心して住める町とは？」受講者様<20.12.17> 大きなテーマでしたが、講師の先生は東京での自身のケアマネージャー経験から語りかけられたので、とても参考になりました。
50	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 「明るくしなやかシルバーライフ」の講座は高齢期の私達にとっても有意義な講座でした。特に今日のテーマは食事のとり方と睡眠でとても参考になりました。今回は11回シリーズでちょっと長かった気もしますが中には大変楽しい内容のがありました。これからもこの様な機会がありましたら参加したいと思います。いろいろお世話様になりましてありがとうございました。
51	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 各先生方のお話しはそれぞれに興味深く貴重で、これからの人生の参考にさせていただきたいと思います。 全講座には出席することができず残念でしたが資料をとっておいて下さり感謝しております。いろいろとありがとうございました。
52	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 現在の生活リズムを大いに反省しました。修正していきたい。
53	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 生活リズムをととのえることがいかに大切かわかった。
54	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 大変参考になりました。質問時間がなかったのが残念でした。
55	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 自分の課題としては、三食決まった時間に食事すること、次男が県外就職でするので参考に見せたい。
56	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 大変ていねいで分かりやすく良かったです。来年度も早々にお問い合わせ致します。
57	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> ○資料の図、字が小さい。大きく見やすくしてほしい。 ○とても参考になりました（食事の取り方）
58	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> お話しも身近なお話しでよかったですと思います。時間も2:00～という主婦としては一番ありがたい時間帯です。
59	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 人生後半をすこやかに過ごす為に朝食をきちんと取り、規則正しい生活を継続してゆきたいと思います。廣川先生、どうもありがとうございました。

60	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 食事、睡眠の時間を一定に保ち、生活のリズムをきちんと作ることが健康管理に重要なことがよく理解できた。
61	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 毎日の三食についてわかりやすく説明があり、よく理解できた。又、睡眠との関係がきわめて大事であるとの認識をもちました。せいぜい日常の食事と睡眠を大事にしていきたいと思います。ありがとうございました。
62	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> とても参考になった。できれば午前9：00とか9：30開始がよい。
63	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 元気力講座とシルバーライフの両方で講演している講師は全く異なった内容の講話にしてほしいと思う。 内容はとても充実していて色々と参考になることが多く、生活において今までの視点の方向や観点が自分でも変化してきているように思う。 カレッジプラザの講座で楽しい充実した生活の一助になって大変感謝いたしております。有難うございます。健康に注意して来年度も受講したいと思っております。
64	シルバーライフ ⑪「生活リズムと健康」受講者様<20.12.20> 三食きちんと食べることが大事である事が分かった。色々のデータを示し良い講座でした。人それぞれ、若い人、老人、色々の年齢層で何をどれだけ食べたら良いかなかなか分かりにくい。難しいですね。又、おいしい物を食べたい等好みの食事の関係など難しいです。健康的な食事にする事を生活リズムの関係など難しいですね。