

生活の知恵

快適な暮らしのちょっとしたヒント

日時

10月7日^金・14日^金・21日^金・28日^金
(18:30~20:00)

会場 **さいかくホール** (大阪府新別館北館)
大阪府中央区大手前3-1-43

第1回 10月7日^金

ストレスと栄養

渡邊 隆司 教授



第2回 10月14日^金

自然の恵み

—旬の食材—

谷口 美佳 准教授



受講料
無料

180名先着順



第3回 10月21日^金

住まいの環境学

—光と音と熱と空気—

小南 一郎 講師



第4回 10月28日^金

ファイリング
家庭の文書管理

仁平 征次 教授



平成23年度

四天王寺大学 公開講座

生活の知恵 快適な暮らしのちょっとしたヒント

おびただしい量の情報が錯綜し、あわただしい生活を送るなかで、私たちは現代社会の圧倒的な変化に押し流されてしまいがちです。とはいえ、最近ちょっとしたブームになっている「断捨離」にも見られるように、自分たちの身の回りの生活を自覚的に捉え、意識的に行動することの大切さも見直されています。本講座では、それぞれの専門領域の講師から日常生活にかかわるテーマでお話しをしていただきます。みなさんも一緒に、私たちが快適な暮らしをするためのヒントをつかみ取ってみませんか。

第1回 10月7日(金)

ストレスと栄養

わたなべ たかし
渡邊 隆司 教授



ストレス症は視・聴覚から侵入する種々のストレス因子(SF)によって誘起されるが、生体内にはSFを破壊する防衛機構があり、殆どのストレス発症を防御している。しかし、破壊機構の能力を越える強いSFを受けた場合、ストレス症が生じ易くなる。各年齢層で主たるSFは異なるが、最近、各年齢層に適した栄養素の摂取により重篤なストレス発症の予防・緩解させることが明らかにされた。これらの医化学的関連性について簡潔に述べる。

第2回 10月14日(金)

自然の恵み 一旬の食材一

たにくち みか
谷口 美佳 准教授



四季のある日本は、豊かな旬の食材にも恵まれている。特に、食欲の秋は実りの秋。新米をはじめ美味しいものがたくさん楽しめる季節である。秋の食材を通し、旬の食材、暮らし、体調と密接なつながりを持つ「和食」について考え、そこに込められた先人たちの生きる知恵を探ってみよう。

第3回 10月21日(金)

住まいの環境学

—光と音と熱と空気と—

こみなみ いちろう
小南 一郎 講師



快適な暮らしを実現するためには、住環境に関わる様々な要素(光・音・熱・空気・水・風・緑・色など)の性質を、科学的に考え、捉えていくことが必要である。建築学・住居学・インテリア学分野では、これらが計画原論・環境工学として体系付けられまとめられている。本講では、その中から住空間における光・音・熱・空気を取り上げ、その基本的な性質や知っておきたい原理をやさしく解説していく。それを通して、暮らしをより快適にするための工夫やヒントを探っていきたい。

第4回 10月28日(金)

ファイリング 家庭の文書管理

にへい せいじ
仁平 征次 教授



どこの家でも家の権利書や保険の契約書など重要な書類から、領収書・結婚式の招待状・コンサートの切符まで長期保存から短期保管の文書まで様々なものがある。特に保管期間の短い文書ほどリビングのテーブルや書斎の机の上などに適当に置き、必要な時なかなか見つからず焦ることがある。必要な文書を確実に保管しすぐに取り出す方法と、これを応用して日常生活のスケジュール管理をする方法を紹介する。

申込方法

往復はがきまたは、
下記ホームページよりお申込みください。

1. 往復はがきの場合

- 往信用に●講座名と受講日(2回以上の受講も可能)
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)・年齢・性別
- 電話番号を記入の上、お申込みください。

※複数でのお申込みの場合は、連名で記入してください。
受講証として返信いたしますので、返信用の表書きにも
申込者の住所・氏名(連名の場合は代表者名)を記入してください。
※定員(180名)になり次第、締切りとなります。

2. ホームページの場合

URL <http://www.shitennoji.ac.jp/ibu/exten/>

■ 受講生のみなさまの個人情報について

申込時に往復はがきに記入いただきました個人情報については、本公開講座の受講管理、本学が主催する各種講座・イベント等のご案内などの目的以外には一切使用いたしません。なお、ご案内送付については、業務上適切に個人情報を保護できる業者に預託する場合があります。個人情報の開示・訂正・削除・停止等のお申し出があった場合、ご本人の確認をさせていただいた上、速やかに対応させていただきます。

申込
問合せ先

四天王寺大学エクステンションセンター
〒583-8501 大阪府羽曳野市学園前3-2-1
TEL.072(956)3345

