

11月11日（火） 13:30～15:00

テーマ 『～活』の活力

—社会の変動と新しい造語力—

講師 花園大学文学部 教授 橋本 行洋 氏

会場 福井県生活学習館（ユーアイ ふくい）



「～活」をテーマにした5回シリーズのスタートにあたり、「～活」という言葉の起こりや変遷について、豊富な資料をもとに幅広くお話しいただきました。

参加された方々からは、「自分が何気なく使っている日本語に改めて興味を持った。日本語は奥深いと思った。」「『活』の概念、解説を楽しく学ぶことができた。」などの感想が寄せられました。

言葉の面白さ、学ぶ楽しさを味わうことができました。

11月21日（金） 13:30～15:00

テーマ 「『寝活』—気持ちのよい眠りのために—」

講師 福井県立大学看護福祉学部看護学科

准教授 有田 広美 氏

会場 福井県生活学習館（ユーアイ ふくい）



「活」をテーマにした「現代社会」講座の2回目、「寝^ね活」です。睡眠のしくみや大切さ、気持ちよく眠るためのポイントについて、わかりやすく教えていただきました。

参加された方々からは、「起きている時間の過ごし方が大切であるとわかりました。」「快眠の7つのポイントを実践していきたいと思います。」などの感想が寄せられました。睡眠について学ぶことで、ふだんの生活の仕方を見直すことができました。

12月 4日 (木) 10:30~12:00

テーマ

『笑活』

—体験しよう！思わず笑顔がこぼれるエクササイズ—

講師 鯖江市健康福祉部健康課

課長補佐 山本 進 氏

会場 福井県生活学習館 (ユーアイ ふくい)



「活」をテーマにした「現代社会」講座の3回目、「笑活」です。90分の間、ずっと笑いながらエクササイズを楽しみました。

また、楽しいトークの中で、笑顔や笑いが自分の健康だけではなく周りの人の健康にもよい効果をもたらすことなど、心と体の健康の秘訣についても教えていただきました。

参加された方々からは、「とても楽しく自然に体を動かすことができた。」
「心も体も笑いほぐれた。いつも笑顔でいたいと思った。」
「これからは、家族と一緒に健康体操をやりたいと思う。」などの感想が寄せられました。

12月 7日（日） 10:30～12:00

テーマ

『朝活』

一朝の時間をもっと楽しむ！

講師 月刊ウララ編集室

副編集長 堀 一心 氏

会場 福井県生活学習館（ユーアイ ふくい）



「活」をテーマにした「現代社会」講座の4回目、「朝活」がテーマです。

御自身の体験談を交えながら、「月刊ウララ」7月号の朝活特集の企画、朝活の効用、数多くの事例、おすすめの朝活など、「福井の朝活」をもっと楽しむためのアイデアを教えてくださいました。

「朝の時間の使い方やコツがわかった。」「『やってみればわかる』というメッセージが心に残った。」「朝活や早朝出勤のススメを職場でも広めたい。」などの感想が寄せられました。

12月11日（木） 13:30～15:00

テーマ

『友活』

—社会参加でいきいきライフ—

講師 神戸大学大学院人間発達環境学研究科

准教授 片桐恵子 氏

会場 福井県生活学習館（ユーアイ ふくい）



「活」をテーマにした「現代社会」講座の最終回、「友活」がテーマです。高齢者の社会参加について、実態調査のデータをもとに詳しくお話しいただきました。

参加された方々からは、「社会参加は退職後の生活を豊かにするということがわかった。」「進んで社会参加していきたい。」「ボランティアをする喜びを伝えていきたい。」などの感想が寄せられました。

友だちや社会参加の大切さについて学ぶとともに、自分の生き方を見つめ直すことができました。