

健康

～元気で長生きするために～

2024年2月3日(土)

13:00～17:00 受付開始:12:15～
箕面文化・交流センター 8F 大会議室
主催：大阪青山大学 後援：箕面市・箕面市教育委員会

先着100名
参加無料



// 開催にあたって

大阪青山大学は、栄養、看護、保育・教育のそれぞれの分野で専門的職業人の育成を目指す大学です。北摂の地に、短期大学として開学してからすでに半世紀以上が経ちます。そこで、2022年度から、地域の皆様に本学の現状と展望に加え、最近の教育研究に関する成果の一端を紹介するため、毎年公開シンポジウムを開催することとしました。本学のことを少しでも知っていただき、地域の活性化や新たな連携につながる機会となることを祈念しております。



学長 篠原 厚

講演者



イマドキシニアの食事バランス
～介護予防の観点から～

大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科
辻 多重子講師



人生100年時代の高齢期を
心豊かに楽しんで過ごすために

大阪青山大学 健康科学部 看護学科
南部 登志江教授



自分でつくる自分の健康
～人生100年を彩るために～

大阪青山大学 子ども教育学部 子ども教育学科
村田 トオル教授



江戸時代の健康法
～多田温泉（平野温泉）の効能～

大阪青山大学 共通教育部
小倉 嘉夫教授

// パネル討論 テーマ「元気で長生きするために」

パネリスト：辻 多重子、南部 登志江、村田 トオル、小倉 嘉夫 コーディネーター：豊島 泰子
「元気で長生きするために」をテーマに、本人はどうするか？周りはどうするか？について、各講演者の視点からの意見、会場からの質疑応答、討論を行います。

// お問い合わせ

くわしくは右の二次元コードからホームページをご確認ください

大阪青山大学 広報室

〒562-8580 大阪府箕面市新稲 2-11-1 TEL 072-722-4165(代) 平日 8:45～17:30
pr@osaka-aoyama.ac.jp ※未就学児のご参加につきましては事前にご相談ください。



プログラム

12:15 ~ 13:00 受付

13:00 ~ 13:05 開会の辞

13:05 ~ 13:30 学長あいさつ・大学紹介

座長 金子 雅文 教授

13:35 ~ 14:10 辻 多重子 講師



イマドキシニアの食事バランス ~介護予防の観点から~

健康長寿の達成を後押しする食生活とは、いったいどのようなもののでしょうか。本講演では、最新の知見をもとにご紹介します。

14:15 ~ 14:50 南部 登志江 教授



人生100年時代の高齢期を心豊かに楽しんで過ごすために

人生 100 年時代に入った今日、幸せに生きる人の共通点やそのために何が必要なのか、一緒に考えてみましょう。

14:50 ~ 15:10 一休憩

座長 永井 正幸 教授

15:15 ~ 15:50 村田 トオル 教授



自分でつくる自分の健康 ~人生 100 年を彩るために~

100 歳まで生きることが現実のものとなってきました。この講座では、人生の長さだけでなく、質を高めるためのヒントをご紹介します。

15:55 ~ 16:15 小倉 嘉夫 教授



江戸時代の健康法 ~多田温泉（平野温泉）の効能~

兵庫県川西市内の本学北摂キャンパスの付近にあった多田温泉（平野温泉）について、その賑わいや効能、歴史などをご紹介します。

コーディネーター 豊島 泰子 教授

16:15 ~ 16:50 パネル討論 テーマ「元気で長生きするために」

16:50 ~ 17:00 閉会の辞

会場のご案内

会場

箕面文化・交流センター
みのおサンプラザ
1号館ビル内8階
大会議室

〒562-0001
大阪府箕面市箕面 6 丁目
3-1



- ▼電車でお越しの場合 — 阪急箕面駅東出口から徒歩1分
- ▼お車でお越しの場合 — 箕面文化・交流センター南側の「箕面駅前第1駐車場」等をご利用ください。(有料)

来場記念品 (先着100名)

大阪青山大学 健康栄養学科考案
1日分の野菜 350g がちきんと摂れる
バターチキンカレー1箱

不規則な食生活のなかでも野菜を摂れるように「おいしい」「ヘルシー」が詰まったカレー! 本学健康栄養学科の学生が開発に携わりました!



当日アンケートへのご協力をお願いします。