

<令和3年度のベテランズセミナーの日程と内容>

※令和3年8月のベテランズセミナーは休止、令和3年9月、令和4年2月、3月のベテランズセミナーは、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止。

日時	内容
<p>4月15日 (木)</p>	<p>知っているようで知らない！？薬の働きを学ぼう！</p> <p>講師:テック調剤薬局 管理薬剤師 三橋純也さん</p> <p>参加人数:32人</p> <p>【講座の内容】 薬と食品の違いや薬の副作用など安全に服用するための知識をわかりやすくお話していただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○薬を沢山処方されているので役に立ちました。 ○薬局は薬をもらうだけと考えていましたが、何でも相談を受け付けてくれるということで安心しました。 ○話し方が大変上手で聞きやすかった。薬について疑問に思っていたことが理解出来た。</p> 
<p>5月13日 (木)</p>	<p>自分に似合うカラーを見つけて元気に過ごそう！</p> <p>講師:ワークスペース詩寿華主宰 田村静香さん</p> <p>参加人数:42人</p> <p>【講座の内容】 自分に似合う色の見つけ方や顔色をより健康的に保ち明るく元気に過ごす方法についてお話していただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○今まで考えていない自分に似合う色について自覚しました。 ○もっとカラーについて深く勉強したい。 ○講師が元気なので元気になれて楽しく聞けた。</p> 
<p>6月17日 (木)</p>	<p>座ってピラティス～イスに座ったりその場に立って簡単体操♪～</p> <p>講師:TOMOMI ピラティススタジオ主宰 木村友美さん</p> <p>参加人数:30人</p> <p>【講座の内容】 姿勢やバランス、歩くために大事な筋力を鍛えながら全身を気持ちよく動かし、体に負担をかけずに楽しくエクササイズを行いました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○普段意識していない筋肉を動かして良かった。呼吸の仕方がわからないので練習したい。 ○呼吸の仕方と効いているところを意識するだけでとても筋肉に効いている感じがする。 ○無理のない動きで楽しかった。</p> 
<p>7月15日 (木)</p>	<p>脳の血管を守って認知症を予防しよう</p> <p>講師:弘前市国保年金課 職員</p> <p>参加人数:31人</p> <p>【講座の内容】 脳にとって必要な栄養や、脳の血管を守るためにはどうすればいいか解説していただきました。</p> 

	<p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○認知症により食べ物がわかったので食卓に出したいと思います。</p> <p>○認知症の話楽しく聞きました。緑黄色野菜これから多く食べるようにしたいと思います。</p> <p>○認知症予防には野菜の中でもアブラナ科が大切なことがわかりました。</p>
10月14日 (木)	<p>円山応挙筆「反魂香之図」と久渡寺</p> <p>講師:久渡寺住職 須藤光昭さん</p> <p>参加人数:31人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>2021年5月に弘前市有形文化財に指定された「反魂香之図(幽霊画)」について、江戸時代中期に京都で活躍し、全国的に有名な円山応挙の真筆が、なぜ遠く離れた津軽の久渡寺に所蔵されているかなどをお話していただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○今までこの話をずっと聞きたいと思っていたので大満足です。</p> <p>○住職の話を聞き、絵の本当の意味を初めて知りました。わかりやすくとても良かったです。</p> <p>○幽霊について今まで講義を受けたことがなかったが新しく知ることは大変興味深かった。</p>
11月18日 (木)	<p>古文書に記録された生きものの話</p> <p>講師:青森大学 SDGs研究センター 客員研究員 竹内健悟さん</p> <p>参加人数:30人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>弘前藩庁日記などの古文書に書かれた鳥獣の記録から、オオカミ、オットセイ、ウトウなどをとりあげ、弘前藩時代の自然の様子や人と自然とのかかわりについてお話していただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○見たことも聞いたこともない話で面白かった。</p> <p>○今まで深く考えなかった郷土の生きものと先人達とのかかわりの重さが理解できた。古文書を解読しながらの資料まとめ大変だったと思います。</p> <p>○お話がとても具体的で期待以上に面白い講座でした。</p>
12月16日 (木)	<p>昭和の弘前市の街並みを振り返る！</p> <p>講師:青森県 県民生活文化課 文化・NPO 活動支援グループ総括主幹 中園裕さん</p> <p>参加人数:40人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>駅前開発で激変した駅前を中心に、土手町に至る昭和の街並みについてお話していただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○昔の事が思い出されました。弘前はよい街です。</p> <p>○昔の居住地により土手町方面は懐かしく聞き見させていただきました。</p> <p>○ほとんど忘れていた昔を思い出させてくれました。</p>
1月13日 (木)	<p>冬の星空を見ましょう！</p> <p>講師:青森市中央市民センター 中山武廣さん</p> <p>参加人数:18人</p>



【講座の内容】

冬の夜空に輝く大きな冬の大三角形を中心に広がる冬の星たちを紹介していただきました。

【参加者からのメッセージ】

○星の明るさと種類がわかりました。星座を探す楽しみが増えました。

○とてもわかりやすく、星に興味を持ちました。

○宇宙の広さや姿にふれ、解らないまでも親しみが持てました。

