



地域交流活動かわら版

atré
アトレヴィ三鷹

× 杏林大学

好評のコラボ企画をお届けします♪

今年も華道部によるお正月の生け花展示行いました！



華道部の皆さん & 顧問の橋田先生

12月26日(木)～1月4日(土)、アトレヴィ三鷹改札フロア3階と4階ひだまりバルコニー(MUJi.com前)にて、華道部が作成した生け花を展示しました。26日(木)午後には、多くの利用客が行き交う中展示準備を行う「生けこみパフォーマンス」を実施。花材には、新春を寿ぐ意味が込められた葉牡丹や水仙などのほか、2018年に引き続き、八王子キャンパスの青竹を使用しました。学生が一丸となって熱心に準備を重ね、お正月らしい作品が仕上がりました。アトレヴィでの展示終了後には、本学 井の頭キャンパス 図書館2階のリフレッシュルームに移設し、多くの人たちの目を楽しませました。



書道部とのコラボも



生けこみパフォーマンス

井の頭キャンパス 図書館での展示の様子

健康や栄養のプロによる

正月不摂生解消企画 実施！

年末年始を楽しく過ごした後、
気になることはありませんか？

みたからWEB「正月不摂生フローチャート」& 食事アドバイスを監修しました

本学学生の連載記事も掲載中のアトレヴィ三鷹のWEBサイト『みたから』において、保健学部 大久朋子先生による「正月不摂生フローチャート」が掲載されています。質問に答えていくと、「飲みすぎタイプ」「食べすぎタイプ」「ダラダラタイプ」「冷え冷えタイプ」などに分類され、自分の不調にあった食事のアドバイスをご覧ください。それぞれのタイプに対するアトレヴィ三鷹スタッフおすすめ商品もチェックしてみてください！

どんなタイプがあるの？



飲みすぎタイプ

お酒を飲んで一生懸命働いた肝臓を労わることが大切です。タンパク質とビタミン類を多く含む食事がおすすめです。



食べすぎタイプ

食べすぎのときは、胃腸を休ませることが大切です。消化が遅い脂質や胃腸に負担をかけてしまう塩分は、なるべく避けて。



ダラダラタイプ

体に溜まった老廃物を体外に排出し、水分を循環させる必要があります。塩分は少なめでカリウムの多い食事を心がけましょう。



冷え冷えタイプ

冷え性に悩む人は、カプサイシンを含む唐辛子や、ショウガオールを含む生姜などを使った食事で、体をしっかり温めましょう。



Good!!タイプ

このタイプは、体の中のバランスが取れている状態です。健康維持のために、旬の食材を食卓に取り入れてみては？

目指せ！

自分のタイプや詳しいアドバイスは右のQRコードで読み取って、みたからWEBへアクセス♪ →



羽村市生涯学習センターゆとろぎ 総合政策学部 大川先生によるキャッシュレス社会入門講座を実施

2019年12月22日(日)、羽村市生涯学習センターゆとろぎにて、本学総合政策学部 大川昌利先生によるキャッシュレス社会についての入門講座を実施しました。東京オリンピック・パラリンピックを今年に控え、外国人観光客の大幅な増加を見込むことや、消費税増税に伴う景気対策として、国内でもますます取り組みが進むキャッシュレス化。その背景を踏まえ、お金や貨幣の成り立ちから、一番身近なクレジットカードを中心に、受講する一般参加者が今まず押さえておきたい内容を伝える講義となりました。



大川 昌利 先生



講義の様子

受講者アンケートより

- ・豊富な知識に基づく、わかりやすい丁寧な講演でした。「今」を的確に捉えた上でのこれからの社会に向けた考察も見事でした。
- ・大変わかりやすかったです。キャッシュレスといわれても、その類の説明を文献で読んでも今一つ分かりづらかったが、疑問が解けた感じがしました。
- ・キャッシュレスとよく聞くけど、自分が考えていた意味とは違っていただけに気づけてよかった。
- ・日常生活に関わる事から、幅広く世界的観点で丁寧に説明され、理解を深めることができ、大変参考になりました。

2/1(土)～
募集開始!

2020年度「高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム」受講生の募集が始まります!!

今年度の活動より



本学が提供する生涯学習講座「高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム」の募集が2020年2月1日(土)～開始します。このプログラムは、既に地域活動を行われている方や、今後さらに地域活動を深めたい、広げたいと考えている方を対象に、地域振興やコミュニティに関する基礎知識や高齢社会における健康をめぐる諸問題を学びます。また、地域活動に必要なファシリテーション能力や対人理解能力、健康力アップ支援策の習得を目指し、更なるスキルアップを目指します。本講座の開講は定年前後世代や高齢の方はもちろんのこと、どの世代の方にも「学び直し」、「学び続ける」機会を提供するものです。

申込者全員が受講することとなる必修科目「特別講座A」では、2020年度テーマを『高齢社会における課題とその取り組み』に設定。地域で実際に活動する教員を講師陣に招き、受講生との意見交換を中心としたアクティブラーニング形式で授業を展開します。教員から教わるだけの一方通行的な学びではなく、受講者自身の積極的な関わりなしには成立しない科目内容になっています。

受講希望の方、ご興味のある方は、下記 地域交流課まで、ぜひお問合せください。

HPにも詳細を載せております。
QRコードで読み取ってチェック!

