

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 大島 博子

講座の名称	インテリアコーディネート、外構のデザイン、健康講座		
講座のねらい	快適な住まい作り(壁紙、照明、外壁、室内のカラーの選び方 家に合ったお庭作りで満足度も上がります) がん等生活習慣病、認知症にならないために毎日の食生活の重要性を指導します。		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分)	備 考 (備品等)
1ライフスタイルに合わせた内装、家具、照明器具の選び方	<ul style="list-style-type: none"> ・壁紙の機能、部屋のイメージに合わせた選び方、家具のイメージの大切さ ・照明器具の選び方、電球、蛍光灯、LEDの使い方 ・外観のイメージ、アドバイス等々 	60分	
2家に合った外構・お庭の作り方	<ul style="list-style-type: none"> ・植木、草花、等々 ・全体のデザインをどうまとめるか等々 ・大学でランドスケープデザインを学びました。町や道路がきれいになれば、交通事故、犯罪も減少すると思います。 	60分	
3病気にならない身体にするには毎日の食生活が重要	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のとり方 ・24 時間(ナチュラルハイジーン)をどう意識して食生活を考えるか。 ・酵素が寿命を左右するので、何をしたらよいか。 ・生活習慣病は、薬では治りません。健康保険を無駄にしているだけです。では、どうしたらよいか。毎日の食生活を改善して治すことが重要です。私は、10 年生活習慣病で、一生薬は服用しなければならないといわれていましたが、酵素栄養学を学び、健康を取り戻しました。肥満の人はどうしたら無理なくウェイトコントロールができるか等々患者を薬漬けにする医療に疑問をもっているのです、みんなを食生活で健康にしたいと重います。 	60分	