令和８年度　第３回　　教　養　講　座　報　告

期日・場所　１０月１９日（月）１０:００～１１：３０　リージョンプラザ　文化ホール

演　　題　「眠れていますか？ ～より良い睡眠のための健康管理～」

講　　師　広島中央ヤクルト販売株式会社　社長

山　本　人　史　　先生

内　容

①「不眠」の現状と原因

日本人の睡眠事情，不眠の４大症状，セルフチェック，ストレスとの関係について

②睡眠の質を高める生活習慣

自律神経の整え方として食事・運動・入浴・環境，リラックス法として腹式呼吸・ツボ押しなどの紹介

③睡眠の仕組みと役割

心身のメンテナンス機能，レム／ノンレム睡眠と成長ホルモン，加齢による変化

④腸と睡眠・ストレスの関係（脳腸相関）

腸内環境と睡眠の関わりついては，乳酸菌（シロタ株）によるストレス軽減や睡眠の質向上効果について　　以上４点についてわかりやすくお話しいただきました。











令和８年度　第２回　　教　養　講　座　報　告

期日・場所　　７月１３日（月）１３:３０～１５：００　リージョンプラザ　文化ホール

演題　**「思い込みを変えれば人生が変わる！」～何のために生きるのか～**

講師　プロマインドトライアスリート＆メンタルコーチ　　福元　テツロー　先生

内容　みなさんは，限界を見るのか？可能性を見るのか？ものの見方で人は変わります。可能性は，見ようとしなければ見えないものです。

　可能性は，顕在能力と潜在能力であり顕在意識（自覚できる＝理性的）と潜在意識（自覚できない本能的）を使えるようになることが大切です。よいイメージを創っていく。思い込みを変えて人生を豊かにする。

　予祝は，日本人が昔からやっている夢の叶え方で，夢が叶っていることを前もって喜び先にお祝いすることで，現実を引き寄せる。感謝することが大切です。これが，究極のイメージトレーニングです。あきらめなければ夢は，１００％叶う。

　世界一の夢の叶え方は，夢や目標を視覚と音声から「脳にインプット」し続けると脳は現状を変えたくなり，「行動」が変わり始めます。それが，現状を変える第一歩となる。「本氣で生きていく」が大事です。

（教養講座受講者：約２１４名）









令和８年度　第１回　　教　養　講　座　報　告

期日・場所　５月２５日（月）１０:００～１１：２０　リージョンプラザ　文化ホール

演題　**「最近の交通情勢と交通事故防止について」**　**“自転車でも青切符が適用”**

講師　広島県警察三原警察署　交通課交通総務係　　森重貴宣（もりしげたかのり）　警部補

内容　今回は，三原警察署　交通課交通総務係　森重貴宣　警部補から，最近の交通情勢と交通事故防止について学ぶことができました。最近の広島県下や三原警察署内の交通事故の現状を話されました。

１車両運転時の注意事項

① 運転前の準備　②運転時の注意事項・主な違反

２　自転車のルール

① 道路交通法一部改正（自転車への交通反則通告制度適用）

※自転車の交通ルールの変更でなく赤切符から青切符の違反処理に変更

② 自転車の主な違反

② ヘルメットの着用について　　などの話がありました。

学生，ご家族を会わせて，たくさんの受講者のみなさん，ご参加ありがとうございました。（教養講座受講者：２５０名以上）







