

超高齢社会とフレイル  
栄養と運動による予防



超高齢社会を迎え、誰もが健康長寿を願っています。健康を維持し生活習慣病を予防するには適切な食事・運動・休養が重要です。本講座では日本人の健康・栄養問題の現状と課題について解説し、できるだけ長く自立した日常生活が営めるように、栄養バランスを整えた食事と運動について講義します。フレイル・サルコペニア予防をめざします。  
※フレイルとは健康から要介護へ移行する中間段階といわれ加齢による衰えを指します。

2/12・19、3/5・12 いずれも火曜日  
4日制 午後2時～3時30分

講師：長澤 伸江氏  
(十文字学園女子大学人間生活学部  
食物栄養科 教授、博士(医学))  
会場：5階 研修室4  
対象：16歳以上の方  
定員：30人(事前申込先着順)  
受講料：2,000円(一律)

英語が話せなくても大丈夫！  
英語基礎教室



「外国人に気軽に声をかけたり、困っていたら助けてあげたい！でも英語が話せない…」そんなあなたにぴったりの初心者向け英語基礎講座です。文法や実用的なフレーズを中心に学び、会話の練習もします。

2/11(祝)・25、3/4・18・25  
いずれも月曜日 5日制  
午後7時～8時30分

出演：キニンモント早苗氏、  
ジニー・ウィルソン氏  
(REDWOOD株派遣講師)  
会場：5階 研修室1  
対象：16歳以上で中学校程度の  
英語力の方  
定員：25人(事前申込先着順)  
受講料：3,650円(一般)  
2,555円(高割・障割)

AI時代を生き抜く  
人の知識と考える力



AI(人工知能)技術の進展は、IoT、ロボティクスとつながり、産業やビジネス以外にも、すごい勢いで私たちの暮らしに入り込んできています。そんなAI時代を生き抜くために、私達に求められている力とは何でしょうか？  
ワトソン (IBMのAI) の開発者が語ります。

2/3(日) 午後1時～2時30分

講師：難波 かおり氏  
(日本IBM CTOオフィス部長  
ワトソン開発担当)  
会場：5階 研修室1  
対象：16歳以上の方  
定員：40人(事前申込先着順)  
受講料：無料

帝京科学大学連携  
ロボットセラピーの  
「今」と「これから」



昨今、ロボットが介護や医療、福祉に導入される事例が多く報告されています。そのロボットによる癒しや治療効果など、ロボットセラピーの現状とこれからについて、ご紹介いたします。

2/12(火) 午前10時30分～正午

講師：木村 龍平氏  
(帝京科学大学教育人間科学部  
こども学科 教授)  
会場：5階 研修室1  
対象：16歳以上の方  
定員：40人(事前申込先着順)  
受講料：600円(一律)

日本の復習シリーズ  
日本手拭いの歴史と魅力・  
注染(ちゅうせん)体験



江戸時代、銭湯の普及とともに日本手拭いも広まります。明治期、注染という染色方法が発明され、大量生産が可能に。今、モダンなデザインや色彩の手拭いがブームです。日本手拭いの歴史を知り、注染を体験してみませんか。手袋、エプロン、シューズカバーはお貸しします。染めた手拭いは持ち帰れます。

2/2(土) 午後1時30分～4時30分  
※集合：京成立石駅改札口  
午後1時

講師：瀧澤 一郎氏  
(東京和晒 株式会社  
代表取締役社長)ほか  
会場：東京和晒創造館  
葛飾区立石4-14-9  
対象：16歳以上の方  
定員：20人(事前申込先着順)  
受講料：5,000円(一律・交通費実費)  
※服装：汚れてもよい服装、滑らない靴

「去来抄」の中の芭蕉  
～俳聖の教えの神髄～



「去来抄」は、芭蕉の高弟去来が師の教えなどを記した俳論書です。論書とはいえ、内容は具体的で生き生きと語られており、芭蕉の人柄や指導法も読み取れます。俳句の実作で問題になる事柄にも触れた本書をひもときます。

2/3～3/3 毎週日曜日 5日制  
午後2時～3時30分

出演：櫻方 真王(おがた まお)氏  
(俳文学会東京研究例会 運営委員)  
会場：5階 研修室3  
対象：16歳以上の方  
定員：20人(事前申込先着順)  
受講料：5,000円(一般)  
3,500円(高割・障割)

地域のちかふこぶ!  
vol.64

パッケージアート株式会社



ダンボールに切り込みを入れる作業



折り曲げ用のスジをつける  
ロータリースロッター



アロマ用ダンボール  
天面はテープを使わず伝票  
を貼ることで封ができ、  
開くと中トレーに案内状等が  
乗せられる。



ボードゲームカフェに置かれる  
カードなど入れるダンボール製引き出し



エレキギター用ダンボール  
中が見えるよう一部カット



ダンボールでつくられた  
アコースティックギターの  
ケース(展示用)



専務取締役の小林正彦さん

ダンボール箱や商品パッケージは、運搬品の保護や見栄えを引き立てる縁の下の力持ち。そんな梱包資材にアートな感性で獨創性を持たせ、世に送り出しているのがパッケージアート(株)です。1954年足立区本木で創業。高度成長期が去った後、細分化した顧客ニーズに実直に応える少量生産の道へと進み、親子三代で活路を切り開きました。  
現在のコンサルティングを重視した受注生産は、三代目の小林正彦さんが2008年に手探りで始めた通信販売サイトがきっかけに。顔が見えないネット通販の不安を配慮して、分かりやすい情報発信と利用者寄り添う丁寧な対応を心掛け、使い手の思いをくみ取る梱包材づくりへとつなげました。時には悩み解決の提案をし、次々とニーズに応じて今では取扱品7000点。楽器等の専用ダンボール箱から商品箱、飾り・シールまでを取り扱うようになりました。蓄積した知識を活かし、ドローン用ダンボール箱、スマートウォッチ用パッケージ制作といった、流行の最先端にも関わっています。

あれもこれもダンボールで！  
ストーリーを詰め込んだ「包む・届ける」のカタチづくり



ホームページ <http://www.packageart.co.jp/>



通販サイト In The Box <http://www.in-the-box.jp/>

「運ぶためだけの梱包材ではなく、メーカーの思いや、受取手のフタを開ける時のワクワク感など、そんなストーリー(物語)性を大切にしています。」と小林さん。2018年には足立ブランド認定企業となり、展示会や区内のイベントにも多数参加。地元企業として、足立東高校での講話にも出向きました。地元を盛り上げたい思いは熱く、区内の異業種企業と積極的に交流するなど、地域でのストーリーづくりも広がっています。  
\*足立ブランド：区内産業の優れた製品・技術を認定し、区内外へのPRを図る事業。  
(文章：広報ボランティア 石黒)