

第8回 オープンキャンパス 体験授業内容

家族キンマップで分析してみよう

＜家政専攻＞

竹内 由紀子 准教授



家族を図にしてみると、みんなのつながりがひと目でわかって、おもしろい。おじいちゃん、おばあちゃん、子どもの頃はよく遊んだいとこたち。お父さんにもいとこがいたんだ。知らない親戚もいるんだね。

栄養士を目指して健康的な食生活の実践！

＜食物栄養専攻＞

神田 聖子 准教授

栄養指導・相談を行う時は、受ける方（対象者）の栄養状態と併せて「どのような食生活を送られているのか」を把握することが必要です。今回は、対象者の食生活を把握する方法やより良い食生活を送るポイント、栄養バランスがとれる献立のヒントなどをご紹介します。ご自身の食生活を振り返り、栄養士を目指して今日から健康的な食生活を実践しましょう。



ボランティアははじめの一步

＜家政専攻／食物栄養専攻＞

中野 都 准教授



ボランティアに興味がある、参加してみたいけれどもなかなかはじめの一步が踏み出せないと思っている人いませんか？「ボランティア」は自分の好きなことやできることを自主的に行い、社会や人々のために役立て、自分を成長させ豊かにする活動です。特別な知識や技術を身につけていなくてもあなたにできる活動があるはず、さあ一緒にはじめましょう！