



2012

10

発行元: 特定非営利活動法人 大人の学校  
〒336-0021  
さいたま市南区別所 5-1-11 生活クラブ生協内  
TEL / FAX 048-866-9466  
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp  
ホームページ http://otonanogakkou.org/

NPO 法人大人の学校ってな～に? ..... 発見や感動を通し人と  
して豊かに成長し続けるための学びの場です。新たな知識や  
人との出会いによって、これまでの自分から一歩を踏み出す

きっかけとなるようお願いつつ、食や生活に役立つ講座、自己実現  
を促す講座など、さまざまな講座を開催しています。ぜひ、一度  
ご参加ください。

入道雲の広がる暑い夏から、あっという間に、澄んだ秋空のもと、  
コスモスの花が咲き乱れる頃となりました。このところの季節の  
移り変わりの早さに驚くばかりです。

秋の心地よい空気を堪能し、体と心を整えて、  
学びを深めていきましょう!



【ご報告】

5月19日に開催した本の交換会(ブック・エ  
コリング)にはたくさんのご参加をありがと  
うございました。当日の余った書籍は岩手県  
気仙郡住田町の仮設住宅と陸前高田市の  
図書館再建のための夢プロジェクトに寄付  
し、碁盤と碁石は福島県新地町の応急仮  
設住宅の集会所にお届けしました。

大人の学校 これからの講座情報

10/15(月) 10時半～12時45分

「ヘナを使って美髪」講座

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1500円(個人正会員 1000円)

講 師: 能勢富美子さん

10/17(水)

あたらしくてなつかしい「神田神保町の古書街散策ツアー」

JR中央線「御茶ノ水」駅 10時半集合。古書街を中心に  
散策し、15時頃解散を予定しています。

参加費: 1000円(個人正会員 500円)

案内人: 山野井みよ (大人の学校スタッフ)

10/25(木) 10時半～12時半

アンチエイジング・シリーズ「若さを保つ貯筋体操」講座

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 1000円(個人正会員 500円)

講 師: 原靖代さん

11/2(金) 13時半～15時半

地球にもお肌にもやさしい

「手作りシャンプ パーとリンス」講座

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 材料費込みで 2500円(個人正会員 2000円)

講 師: 伊勢谷英子さん(登録講師)

11/8(木) 10時半～12時半

「パーソナルカラーとメイクのレッスン」講座

場 所: 生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)

参加費: 2500円(個人正会員 2000円)

講 師: 戸口美香さん

さいたま寺子屋サロン

毎月第3土曜日 時間: 14時～16時

場 所: 生活クラブ生協本部 1階談話室

参加費: 500円(資料やコーヒー代)

(過去のサロンの様子はホームページをご覧ください)

10月20日(土) 「地域で助け合って暮らすこと～コミュ  
ニティ・フロント南浦和8年の経過から」 山本和広さん  
(まちづくり・都市計画コンサルタント、建築家)

11月17日(土) 「布を草木で染めること・・・そこには先  
人の知恵による深い意味がありました」 原澤博子さ  
ん (草木工房 艸) 柿渋染めの体験あり

12月15日(土) 「(仮)心と体は同時に癒せることを知っ  
て」 菊原なおみさん (浦和西組合員・ホメオパス)

話し手いつでも募集中!

講座予告

- 11/21(水) 「薬に頼らない生活習慣病予防」講座
- 11/27(火) 「アロマでハウスクリーニング」
- 12/4(火) 「はじめてのハーブティ」講座
- 12/7(金) 「韓国料理(チジミとザブチェ)の講座
- 12/11(火) 「ステキ!大人の会話術」講座
- 12/12(水) 花粉症の症状軽減のための講座

詳細はホームページや11月に発行の通信をご覧ください。

NPO 法人 大人の学校の講座は、関心のある方でしたらどなたでもご参加できます。

講座の報告

9/25(火)開催 姿勢の教室 講座

「姿勢の教室」は、さいたま市在住の橋本八洲穂さん(下段に講師紹介あり)を講師に、よい姿勢について学びました。まず、よい姿勢とはどういうことか、姿勢と健康についてのお話、続いて各々の姿勢のチェックを行いました。後ろから、肩の高さ、肩甲骨の位置や向き、骨盤(ウエスト)の高さを確認し、体全体の左右のバランス、前後のバランスをみるというものです。そのあと、姿勢の歪みから生じている凝りを意識し、凝りが少ない姿勢になるようエクササイズを行いました。立つ、歩く、座るなどによる重心の位置についても学び、ちょっとしたことで姿勢が変わり、体が変わることを体験しました。



今日から、自分で凝りを減らすことができるようになれば、姿勢の教室は大成功！ (スタッフ F.Y)

9/26(水)開催 干し野菜のスヌメ 講座

「この袋のなかのキュウリはいったい何本分だと思いますか？」という講師の細貝さんの問いかけで講座がスタートしました。袋のなかには斜めに切って薄切りしてから干したらしいキュウリがちんまりと入っています。「5本」「3本」「10本」等、参加者の声がつぎつぎにあがりますが、答えは「15本です！」「え～！！」という驚きの声があがったのはもちろんです。



参加者の自己紹介のあと、干し方や切り方や調理の仕方、干し野菜の特長などの説明が講師からあり、それから実際に調理のデモンストレーションがありました。干し野菜は調理も簡単で調味料も少量で済みます。しかも、試食で実感できましたが、野菜の甘みも増して適度の歯ごたえがあるのも魅力です。



これからの季節、秋野菜を秋晴れの日にと手間かけて干しておく、生活に潤いが生まれそうです (スタッフ いーはとーぶ)

大人の学校  
登録講師の紹介コーナー  
その10

あなたのまちでも大人の学校の登録講師を呼んで講座を開催してみませんか？ 大人の学校がお手伝いします。お気軽にお問い合わせください



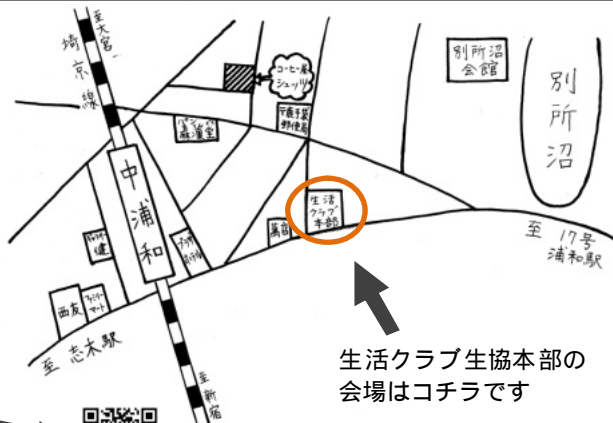
はしもと やすほ  
橋本 八洲穂 さん

「健康と美容には普段の姿勢が大切です」

20年以上の鍼灸、整体の施術の経験から、歩き方、座り方、呼吸の仕方等、日常の動作を少し意識するだけで、よい姿勢の習慣が身につく方法をお伝えします。(鍼灸あん摩指圧マッサージ師、整体均整師)



お申込みやお問い合わせは



生活クラブ生協本部の会場はコチラです

大人の学校 スタッフのつぶやき

ずっとヘナ(天然の染色剤)で髪を染めていましたが、昨年から髪を伸ばし始めたのを機に、ヘナをやめました。一年を過ぎた現在は、髪の前だけにほんの少しオレンジ色が残るだけで、ほとんど真っ白です。白髪になって一番の変化は、電車に乗るとすぐ席をゆずられることが多いこと。オレンジヘアと白髪の差は大きいです。家族にも友人にもオレンジヘアの方がよかったのと言われたけど、私は白髪のほうが好き。若い人の親切もちょっとうれしい。年齢にふさわしい落ち着きと雰囲気はこれから身につけないとね。

(ほそぼん)