



otona no gakkou
大人の学校

2012

11

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しつつ、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。

秋も深まり、澄みきった空気が冷たく感じられるようになりました。

今年は、国連で定めた国際協同組合年にあたるため、各地でイベントが開催されています。

一人ひとりを大切に、力を合わせてたすけあう社会の実現は、私たちの切実な願いです。

大人の学校で共に学びあい、まずは自分たちの暮らすまちを豊かにしていきましょう。

フェイスブックページを始めました いいね! ボタンをよろしくおねがいます。
<http://ja-jp.facebook.com/npo.otonanogakkou>



大人の学校 これからの講座情報

11/21(水) 10時半～12時半

「薬に頼らない生活習慣病予防」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: 1200円(個人正会員 1000円)

講 師: 森崎正幸さん (自身の自律神経失調症を克服し浦和区
で整体院を開業。生活習慣病予防指導士)

11/27(火) 10時半～12時半

「アロマ de うきうき ハウスクリーニング」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: 2000円(個人正会員 1500円)

講 師: 松下優子さん (アロマ環境協会アロマセラピスト)

12/4(火) 10時半～12時半

「はじめてのハーブティ」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: 2000円(個人正会員 1500円)

講 師: 松下優子さん (アロマ環境協会アロマセラピスト)

12/7(金) 10時半～13時

「ひとりのできる韓国料理」講座

～ プッチムゲ(韓国風お好み焼き)とザプチェ(野菜や肉を炒めて和えたもの)に挑戦! ～

場 所: 与野本町コミュニティセンター (JR埼京線「与野本町」駅
下車徒歩3分)

参加費: 2500円(個人正会員 2000円)

講 師: 李 愛敬(い えぎょん)さん
(韓国ソウルでは料理教室の先生、
日本では韓国語の先生)



さいたま寺子屋サロン

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)

1月19日(土) 「企業戦士から市民活動に」 野田静
枝さん(浦和西組合員M、コミュニケーション・インストラクター)

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)

話し手、
いつでも募集中!

12/11(火) 10時半～12時半

「魅力度アップ! 話し方レッスン」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: 1000円(個人正会員 500円)

講 師: 井上真弓さん (芳香療法士、接遇交流講師)

講座予告

12/12(水) 「花粉症を克服」講座

1/23(水) 「ひとりのできる操体法 腰痛編」

詳細はホームページや12月に発行の通信をご覧ください。

その他にリフォームの基本ポイント講座、リフレクソロジー肩こり
編講座、健康太極拳講座、大豆料理講座、深谷散策ツアーな
ど企画中です。

NPO 法人 大人の学校の講座は、どなたでもご参加できます。

講座の報告

10/11(木)開催 若さを保つ貯筋体操 講座 【会場】くらぶメゾン志木

参加者は9名、会場があまり広くないので、バスタオル1枚の上での運動の指導となりました。

2人組になって向き合い、左右の肩の高さを見ることからスタートし、自分の骨盤のズレを確認してから各々正しい姿になるように調整する体操を行いました。

それから上半身から下半身へ順に筋力トレーニング、背筋の運動、ロコトレ(ロコモティブシンドローム：運動器症候群の予防・改善を目的としたトレーニング)などを教わりました。

しだいに汗ばんできます。翌日は筋肉痛かもしれませんが、毎日毎日続けることが大切とのこと、少しずつでもやっていきましょう。(スタッフ：にんたろう)

10/25(木)には生活クラブ本部会場でも同じ講座を開催し、14名の参加がありました。さあ、みんなで貯筋をしましょう



10/15(月)開催 ヘナを使って美髪 講座



天然染料であるヘナについて学ぶ講座を開催しました。講師は、きれいな水といのちを守る東日本連絡会代表、生活クラブ東京組員員の能勢さん。せっけん運動に長くかかわって来られた方です。天然の植物から作られた染料「ヘナ」は、古来インドでトリートメントや染料として使われてきたことや、ヘナの具体的な使い方について学びました。化学染料をやめてヘナを使うことは、合成洗剤をやめてせっけんを使うことと同じように、化学物質を減らすこととなります。体や環境に負荷が大きい化学物質をできるだけ使わない生活をしましょう！という能勢さんからのメッセージは、参加されたみなさんの心に届いたことでしょう。(スタッフ：ふーやん)

10/17(水)開催 大人の平日クラブ 神田神保町古書街散策ツアー

5月に開催した上野アメ横散策ツアーに続く、大人の平日くらぶ 第2回目です。今回は、読書の秋にぴったりの、神田神保町の古書街を中心に歩いてみました。

参加者11名は10時半にJR御茶ノ水駅に集合。明治大学の博物館を経由して男坂を下り靖国通りに出ました。九段のほうに向かって靖国通り沿いに歩をすすめ、Uターンしてメインの古書街あたりをそぞろ歩きしたあと、1時間の自由時間タイム。

昼食時間とあってまちなかに人があふれ始める中、私たちも昼食場所のワーカーズ・フェアビデンに移動。ここはNPO法人が運営する手作りお弁当をメインにするお店で、食事のあと代表の石井さんにお弁当づくりやお店についてお話を伺いました。

さてそれからまた御茶ノ水駅に戻り、聖橋をわたって湯島聖堂～神田明神、古書街とはまた違った雰囲気味わいながら男坂を下って電気街を通り抜け、JR秋葉原駅にて解散となりました。またどこかでお目にかかりましょう(スタッフ：いーはとーぶ)



1冊の本が つなぐ 応援の輪

大人の学校は、被災地を応援しています。5月の総会時には本の交換会と「陸前高田の話聞く会」を開催し、陸前高田市立図書館再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)を行いました。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして今後も続きます。1冊の本がつなぐ応援の輪に賛同いただける方は、生活クラブ本部1階談話室内の大人の学校事務所まで本をお持ち下さい。



大人の学校 スタッフのつぶやき

読書の秋ではなくとも、電車の中での読書はなかなかいいもんです。あたりを眺めてみると、スマホをいじっている人たちにまじって、読書をしている人が意外に多いことに気がつきます。

しかし、あまりにも熱中しすぎると、いつの間にか降りるはずの駅を通りすぎていて、なんてことも！でもそんなとき、あわてる心をおくびにも出さず、さも「あら、ようやく着いたわね」という感じでなじみのない駅に降り立つ私なのでした。

(いーはとーぶ)

お申込みやお問い合わせは

