



2013

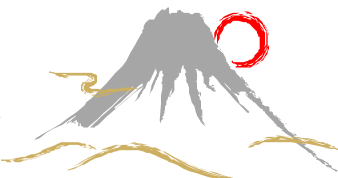
1

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。

3.11以降、時がとまってしまったかのような日本ですが、新たな年を迎え、確実に年を重ねていると感じます。さまざまな不安が渦まき苦しい時代ですが、今こそ市民力を発揮する時だと思います。市民の力で、人の命や暮らし、人権を尊重する社会へと舵をきっていきましょう。むのたけじさんの「希望は絶望の中にこそある」ということばを心において、未来へと歩みを進めたいと思います。



大人の学校 これからの講座情報

1/23(水) 10時半～12時半

「ひとりのできる操体法【腰痛編】講座

場所: 所沢生活館(西武新宿線「新所沢」駅下車徒歩10分)

参加費: 1500円(個人正会員 1000円)

講師: 森崎正幸さん(浦和区で整体院を開業中)
腰痛に悩んでいる方はぜひご参加ください。

1/24(木) 10時半～12時半

「スキンケア・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: 笠井由美さん(せっけん推進を中心に活動中)
冬でもうるおいお肌でいたいからです。

2/6(水) 10時半～13時

畑のお肉 「大豆をおいしく食べる」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 1300円)

お話と調理: 花房みさ子さん・金内志保美さん(生活クラブ生協の大豆一粒委員会を経て、現在も国産大豆を作り続ける運動中)
埼玉県産大豆をの手作り味噌のお持ち帰りもありますよ。

2/9(土) 10時半～12時半

「失敗しない家のリフォームの

基本ポイントはここ！」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: 加藤政実さん
(適材適所の会代表理事、加藤木材社長)
これから家のリフォームをお考えの方はぜひどうぞ!



さいたま寺子屋サロン

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)

2月16日(土) 「(仮)りっぱなIT技術」
加藤一夫さん(サンタルチア加藤: 技術屋が今はお笑い芸人)

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!

講座予告

2/21(木) 「健康太極拳キホンのキ体験」講座

3/12(火) 「(仮)生活習慣を見直してアンチエイジング」講座

3/13(水) 「ひとりのできるリフレクソロジー【肩こり】編」講座

詳細はホームページや2月に発行の通信をご覧ください。その他に、カラーコーディネイト講座、姿勢の教室、コミュニケーション講座、老い支度の講座、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

12/9(日) **緊急企画!** 子どもたちを守りたい～被曝しないためにできること

さいたま市で放射能市民測定所を立ち上げた「さいたまラボ」の藤井努さんをお呼びして、これまで測定してきた調査結果やその中から見えてきたこと、これからどんなことに気をつけたらよいかなどについて、お話をうかがいました。現在は、食品についての値はほぼ落ち着いてきており、検出されるものは限られていること、見過ごされがちな土壌汚染にもっと気をつけたいことなどお話がありました。藤井さんは、定期的にお子さんたちの血液検査を集め、経過を見守っているそうです。あらためて報告の機会をつくりたいと考えています。子どもたちを守るため、細心の注意をしていきましょう。

(スタッフ F.Y)



12/7(金)開催 **ひとりでできる韓国料理 プッチムゲとザプチェに挑戦!** 講座

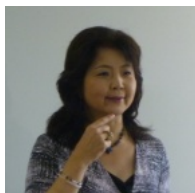
韓国料理第3弾は、プッチムゲとザプチェに挑戦です。講師は大人の学校の韓国料理でおなじみの、李愛敬さん。愛敬さんは説明が丁寧で、材料の使い方にムダがなく、日本と韓国の野菜の違いを細かく伝えてくれるので、参加者に好評です。アンケートから

- ・下処理の方法や手順がとても参考になった
- ・素材を丸ごと使い切ることがよかった (スタッフ F.F)



12/11(火)開催 **魅力度アップ! 話し方レッスン** 講座

年末年始は人に会って話をする機会も多いですね。そういう場合、どんな表情が一番印象に残るかなど、例をあげて話してくださいました。表情トレーニング、目のトレーニング、口元のトレーニングを毎日続けると人に会ったときに自然体で印象もよく、会話も進みます。また、話をする中でタブーなこと、相手が女性の時や男性の時ではどんな話し方がいいのか、などわかりやすく話していただきました。(F・F)



12/12(水)開催 **ひとりでできる操体法【花粉症を克服編】** 講座

前半は、ただ単に花粉を吸いこむだけで花粉症になるのではない、広い観点から花粉症をとらえ体全体や生活全般から症状を軽減する方法のお話があり、参加者の方々は新しい発見があったように思います。後半は操体法の実践でポイントを押さえて教えてもらいました。(ペコちゃん)

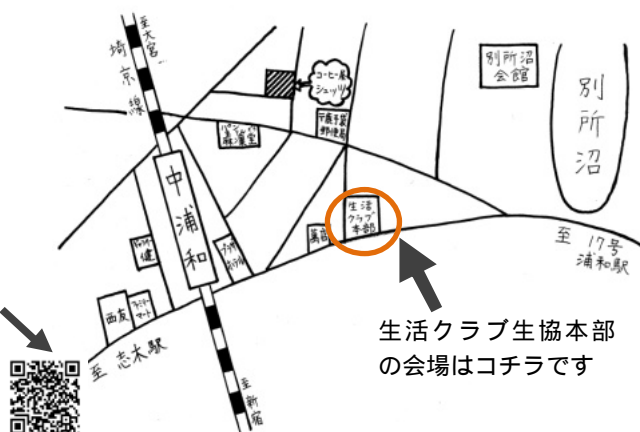


被災地を忘れない! 1冊の本がつなく応援の輪

大人の学校は、被災地を応援しています。岩手県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)を継続して行っています。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継続します。

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

お申込みやお問い合わせは



大人の学校 スタッフのつぶやき

坂村真民さんの詩「念ずれば花ひらく」では、苦しいときに、このことばをとえると、そのたびに花がひとつひとつひらいていった、とある。苦しい中でも希望を持って生きる姿勢に共感する。厳しい時代にあって、この詩がふと思い浮かんだ。一人ひとりの想いが、ひとつひとつつかなくともいいなと思う。

(ふーやん)

