



otona no gakkou
大人の学校

2013

5

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/

大人の学校の講座情報

幼稚園児のお弁当作り 講座



5/14(火) 10時半～12時

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 1400円)
講師：ワーカーズ旬のメンバー (仕出し弁当作り20年)
お弁当作りのポイントのお話と試食あり。エプロン・三角巾持参。

柿渋染めでマイふるしき作り 講座



5/21(火) 10時半～12時半

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 1800円)
講師：原澤博子さん (生活クラブ展示即売会生産者、草木染工房主宰)
草木染について学び、柿渋染めを体験。オリジナルのマイふるしきを作ります。

快適ウォーキングのための足のトラブル解決！ 講座

5/22(水) 10時半～12時半

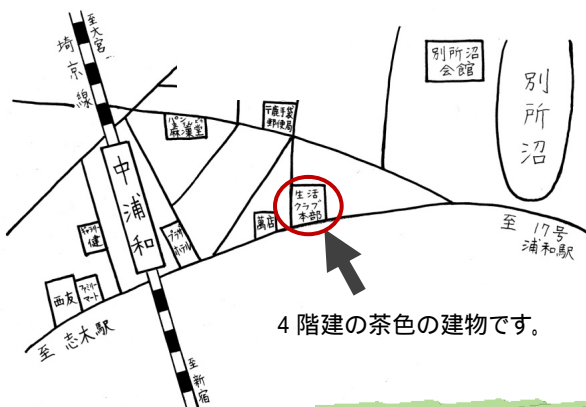
場所：生活クラブ生協本部 (JR埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)
参加費：1000円(個人正会員 800円)
講師：パラマウントコープ竹内宏彦さん (ライブラリーや展示即売会でおなじみの生産者)
実際に足や靴を見てもらって、
快適なウォーキングができるようになります。



講座予告

- 6/12(水) ひとりできる操体法【基本+腰痛】
- 6/13(木) 塩こうじづくり& シンプルレシピ
- 6/17(月) お肌を守る紫外線対策 詳細は、大人の学校のホームページや6月に発行の通信をご覧ください。

生活クラブ本部会場の地図



4階建の茶色の建物です。

話し手、いつでも募集中!

牛乳でおいしく美しく 講座



5/23(木) 10時半～12時半

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：1800円(個人正会員 1500円)
講師：細貝敏子さん (食のマイスター くらびすと)
持ち物：エプロン・三角巾
講座ではミルクライス、ゴマ豆腐、デザート2種を実習します。牛乳料理でより健やかにより若くより美しく!

ひとりできる操体法【基本+首肩こり編】 講座

5/29(水) 10時半～12時半

場所：狭山生活館 (西武新宿線「狭山市」駅下車徒歩5分)
参加費：1200円(個人正会員 1000円) テキスト代込み
講師：森崎正幸さん (浦和区で整体院を開業中)
持ち物：バスタオルかマット
首・肩こりでお悩みの方はぜひご参加ください。

大人の平日クラブ「埼玉の里(見沼たんぼ)歩き」ツアー

5/31(金) 10時集合～15時半解散予定

JR 京浜東北線「さいたま新都心」駅改札口 10時
参加費：2000円(個人正会員 1800円)
案内人：新藤麗子さん (見沼たんぼ散歩歴14年)
昼食代と保険代をふくみます。
芝川および見沼代用水路に沿った
ウォーキング道を約7キロ歩きます。雨天決行!



さいたま寺子屋サロン

毎月第3土曜日 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)

第37回 5月18日(土)

「私の暮らし方～針を持つたのしみ」
川合八重子さん(おやゆびひめメンバー)



第38回 6月15日(土)

「発達障がい児・者の特性と世界観を知りじょうずにつき合う方法」
佐々木あさ子さん(入間市手をつなぐ親の会メンバー)

第39回 7月20日(土)

「電気代と電力問題について考えてみた」
石神博さん(越谷市在住、ソーラーシェアリングの会メンバー)

講座の報告



4/5(金) 開催 大人の平日クラブ「深谷のまち散策」ツアー



桜の花がまさかりのいい陽気に恵まれ、大人の学校平日クラブ、今回は深谷のまちの散策でした。

(アンケートより)

- ・通り過ぎるだけのまちだったので、深谷のことがわかり愛着がわいた
- ・路地がなつかしい感じでとてもよかった。建物も古い感じで残っているものもあり、まちおこしにも活用されていることがわかった

など、参加者の皆さんにはたいへん喜んでいただきました。(スタッフ Y)

4/16(火)開催 「絶賛！してもらえる手土産をつくる」講座

手土産になるおしゃれで見栄えのよいお料理として、焼きさば寿司と生春巻きを教わりました。講師は食のマイスター くらびすとの細貝敏子さん。なんだかたいへんそう！と思っていたお料理も、ポイントをおさえた説明とアドバイスを受けて、「意外に簡単、私にもつくれそう」と参加者のみなさんもさっそくトライ！



完成した焼きさば寿司は、和風の手ぬぐいに包んで紐をかけると手土産の一品に、竹かごに笹の葉を敷いて並べて食卓に、と飾りつけのヒントも教えてもらいました。作ったのしく、食べておいしく、しかも、見た目におしゃれ、三拍子揃ったお料理でした。(ふ～やん)

4/21(日)開催 子どもたちを守りたい！「放射能低線量被ばくを考える」講座

武蔵浦和駅近くのサウスピア内、武蔵浦和コミュニティセンターで開催しました。お母さんたちが小さなお子さんといっしょに参加される姿が見られました。

はじめに行った自己紹介では、日ごろから放射能汚染が気になっていて情報が欲しいと思って参加された方が多かったようです。講師の藤井さんは、自分はこうしているという実例をあげながら、一つ一つ丁寧に説明してくださいました。



資料もわかりやすく、熱心に聞いていたせいか、あっという間に終了時間となりました。藤井さんには、終了後も廊下で各自の細かな質問や相談に応じていただき、順番まちの列ができました。参加された方からは、自分で情報を求め、仲間たちで調べて判断しながら生活に取り入れていくことが大事だとわかったという感想がありました。藤井さん、長時間ありがとうございました。(ほそぼん)



被災地を忘れない！ 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。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 取扱いけないもの...ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌

本の交換会
開催のお知らせ

5月18日(土)

11時~13時
生活クラブ本部2階

大人の学校ってな～に？.....効率優先の社会のなかで、あきらめて我慢したり流されてしまうことなく、自ら考え、そして行動する人を増やしていくための学校です。講座はどなたでも参加できます。

大人の学校スタッフのつぶやき

毎年のことながら関東は早春が短く、いっきに初夏になってしまう気がしています。

みなさま、お元気ですか？

我が家の庭に植えた山菜(ウド)が根付き、今年は香りを楽しんでいます。体調に気を配りながら、季節の移り変わりを楽しんで暮らしていきたいと思っています。(ほそぼん)