



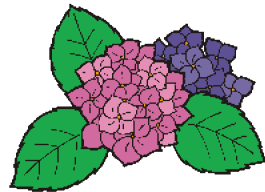
otona no gakkou
大人の学校

2013

6

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/>

梅雨の時期は、夏にそなえた企画満載の大人の学校の講座へお出かけください



大人の学校の講座情報

ひとりできる操体法【基本 + 腰痛編】 講座

6/12(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
腰痛でお悩みの方はぜひご参加ください。

塩こうじ作り&塩こうじのシンプルレシピ 講座

6/13(木) 13時半～15時半

場 所: 生活クラブ本部(JR 埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)
参加費: 2200円(個人正会員 2000円) 材料代込み
講 師: 荒木和樹さん(株式会社味輝パン)と細貝敏子さん
持ち物: エプロン・三角巾・200ml程度の容器
作った塩こうじは持ち帰ります。

お肌を守る紫外線対策 講座

6/17(月) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ本部
(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: 笠井由美さん(安全なお肌のための講演などで活動中)
美肌を保ちたい方はぜひご参加ください。



ケーキサレとマリネのワンプレート料理 講座

6/20(木) 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ本部(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) 材料代込み
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
ケーキサレとはお惣菜ケーキのことでランチなどにぴったりです。

アロマ de 虫刺されの予防と手当て 講座

6/21(金) 13時半～15時半

場 所: 生活クラブ本部(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) 材料代込み
講 師: 伊勢谷英子さん(アロマセラピーインストラクター・ハーバルセラピスト) 虫よけスプレーとカコミ止めジェルを作ります。

郷土料理から学ぶ 初夏の和風薬膳料理 講座

6/29(土) 10時半～13時

場 所: 生活クラブ所沢生活館(西武新宿線「新所沢」駅下車徒歩12分)
参加費: 3000円(個人正会員 2700円) 材料代込み
講 師: 伊藤洋子さん(栄養士・食養アドバイザー)
持ち物: エプロン・三角巾
夏の暑さを乗り切る食養生を学び薬膳料理を作ります。

【7月以降の講座予告】 7/2(火) キムチの素 ヤンニョムを作る、
7/9(火) せっけんでお掃除、7/11(木) らくちんモンペの手づくり

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38回 6月15日(土)

「発達障がい児・者の特性と世界観を知りし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」石上博さん(越谷市在住、ソーラーシェアリングの会メンバー)

8月はお休みです

生活クラブ本部会場の地図



4階建の茶色の建物です。

講座の報告

5/10(金) 開催 「元気なうちにココロとモノの老前整理」講座



高齢期の暮らしに必要な「医・食・住」を考え備えておこう、ということからお話が始められました。まだまだ早いと思っている今から、考え始めるのが大事ですよ、ということです。

自宅の近くの医院にかかってカルテを作っておく、訪問介護の場所を知っておく、成年後見法について知っておく、などなど、備える準備をはじめていくなかで次々と大切な情報を得ることができるそうです。

『もしもの時の緊急対応ノート』の記入の仕方、現場で活用する際の有用性についても具体的にイメージができるようになったと思います。

おしまいに、遺品の中では日記と写真の処理が、家族を一番悩ませるとのこと。そこで一例として、講師ご自身のこれまでの写真を1枚のDVDに収めたものを見せていただきました。この方法なら、自分で納得しながら整理できそうだとの声が参加者からあがりました。(にんたろう)

5/21(火)開催 「柿渋染めでマイふるしき作り」講座

講座では、草木染全般に関するお話と柿渋による染め体験を行いました。染めることに関心のある方が集まり、みなさんとても熱心に講師の話に聞き入りました。柿渋染めの体験のあとは、講師を囲んで質問が途切れませんでした。

マイふるしきはそれぞれ個性あふれる作品ができあがりました。講師の原澤さんからは、染めに関するだけでなく、人生の考え方、生き方すべてにかかわる話をうかがい、草木染の奥の深さ、自然とのかかわり、時間の流れなどについて考える機会にもなりました。(ふーやん)



5/22(水)開催 「快適ウォーキングのための足のトラブル解決！」講座

ヒザが痛いのは年齢のせい? 太ったから? それだけじゃないよ、両足が同じように痛くないでしょ? たいいてい片方なのに変だと思いませんか? と講師に言われてナルホドと気が付きました。

骨・足に負担をかけにくい正しい歩き方を覚える、弱い部分は足に合った靴でサポートすることが大切と知りました。

また、一人ずつ足を計測していただき、気を付けるポイントのアドバイスも受けることができました。(としぼん)



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 取扱いできないもの...ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌

大人の学校スタッフのつぶやき

今の楽しみは、秩父の芝桜を見に出かけた時に購入した、2種類のブルーベリーの苗木の様子を見ることと、ゴーヤーの緑のカーテンを育てること。

今年こそ、夏の暑さに負けぬよう毎日水やりをがんばるよー。

(ペコちゃん)



ご報告

5月18日(土) 本の交換会では、たくさんのお本をお届け頂きましてありがとうございました。本交換で集まったカンパ金は陸前高田市へ送り、残った本はゆめプロジェクトのほうへ3箱送らせていただきました。本のご寄付は随時受け付けておりますので、事務所のほうへお届けください。お待ちしております。(大人の学校事務局)

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。