



# 講座情報 2013年10月

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/>



## すっきり生活術で 家をひろびろと 講座

10/16(水)10時半～12時

あなたの家はどうですか？ ものが多すぎていませんか？ ものだけでなく、手間や汚れも増やさないためのポイントをお伝えします。【定員 20 人】

場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)  
参加費:1000 円(個人正会員 900 円)  
講 師:浦和友の会住研究部の方々



## 和食の薬膳～秋の食養生～ 講座

10/20(日)10時～13時

秋の乾燥から心身を守る五味の和食献立、旬の食材の利用法、免疫力を高める手づくり万能調味料などを紹介します。

【定員 15 人】

場 所:生活クラブ生協所沢生活館  
(西武新宿線「新所沢」駅下車 徒歩 10 分)

参加費:3000 円(個人正会員 2700 円)

講 師:伊藤洋子さん(栄養士・食養アドバイザー)  
講義と実習あり、筆記具・エプロン・三角巾を持参してください。



## つくりおきのできるお惣菜 講座

10/17(木)10時半～13時半

身近な材料を使い、日持ちがして繰り返しのできるお惣菜を紹介します。

【定員 20 人】

場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(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) 材料費込み

講 師:細貝敏子さん(食のマイスター くらびすと)  
エプロン・三角巾を持参してください。



## 大人の平日クラブ 丸木美術館(東松山市)

### を訪ねる秋の遠足ツアー

10/23(水)9時45分東武東上線「つきのわ」

駅改札でたところに集合

世界三大原爆図で知られる丸木美術館を訪ね、唐子地区を約3キロの里歩きです。農産物直売所併設のレストランで昼食、14時半解散予定です。【定員 15 人】

参加費:3300 円(個人正会員 3000 円)

美術館入館料、食事代、保険代を含みます。

案内人:新藤麗子さん(大人の学校スタッフ)



## インドハーブの紹介と足湯でデトックス体験 講座

10/25(金)10時半～12時半

座学のあと、インドのアユルベーダ(インド伝承医学)で使用するインドハーブを気軽に生活に取り入れたデトックスの方法を学び、足湯の体験を行います。【定員 15 人】



場 所:生活クラブ生協本部会議室

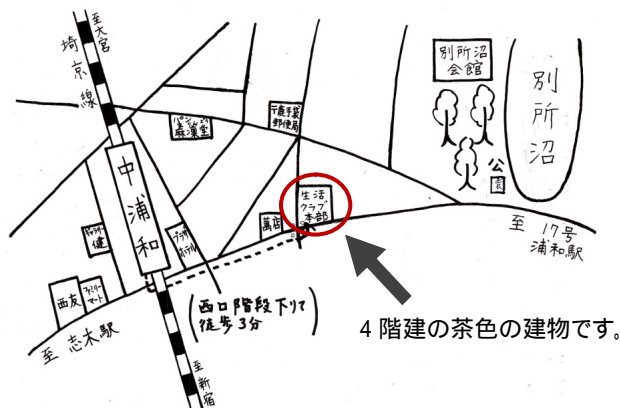
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

参加費:1500 円(個人正会員 1300 円)

講 師:北村由紀さん

(インドハーブ・インストラクター)

生活クラブ本部会場の地図



## 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)



第41回 10月19日(土)

「がんばりすぎから自分らしく生きる生き方へ」

木村真由美さん(感情を扱うセラピスト)

## これからの講座の予定

- 11月14日(木) 白菜キムチの使い切り! 講座
- 11月16日・30日・12月14日 (3回とも土) コミュニケーション・ケア 3回連続講座
- 11月16日(土) 失敗しないリフォームのポイントを学ぶ 講座
- 11月27日(水) 湯浅誠さん講演会
- 11月30日(土) 熟年ライフを楽しむお酒とおつまみ 講座



ホームページのカレンダーで詳細を掲載しているものもありますのでご覧ください。

## 講座の報告

3.11 被災地応援  
高橋徳治商店新工場(東松島)で社長のお話をきいて、  
仮設住宅の集会所でお茶っこを飲むツアー  
2013年8月23日(金)開催



日帰りのハードな行程でしたが、参加者9人で無事に終わることができました。短い滞在時間での訪問を快諾してくださった高橋徳治商店のみなさまとグリーントウンひまわり集会所のみなさまには感謝の気持ちでいっぱいです。

大人の学校はこれからもずっとずっと被災地に寄り添いながら活動を進めてまいります。新工場の前の高橋社長と参加メンバー



ひまわり集会所にて

### 参加者の感想から

被災された方みなさんの「ガンバリ」にただただ敬服するばかりです。帰りの仙台行のバスの時間の乱れからすると、復興はまだまだなのかなと思いました。高橋英雄社長の熱い想いを直接お聞きできてよかったです。この目で見たこと聞いたことを忘れずに自分の言葉で話してみようと思いました。今まで一度も行けなかった生産者を訪ね、お豆腐揚げの行程を見、被災時からこれまでのお話を社長自らの言葉で聞くことができました。映像でしかみたことのない仮設住宅での暮らしも実感できました。移動時間や待ち時間も、普段会えない組合員との貴重な情報交換の場になりました。

女性のための口腔ケア講座 ~ お口とカラダから考える健康管理 ~  
2013年8月28日(水)開催

初めに映像で、高齢の方が入れ歯の調子を整える治療を受けて十分な食事が摂れるようになると、瞬く間に活動的な生活を送るまでに回復した様子を見ました。噛んで食べることがいかに重要であるか、そのためには定期的なケアが欠かせないということが分かりました。

毎日摂る食べものに、歯を溶かすものがいっぱいありますが、時間を決めて定期的に食事することで防げます。加齢と共に罹る歯周病。身体の健康と深いかわりがあると分ってきました。日ごろから良く噛む、だ液腺を刺激する、舌の動きを円滑にするなど、だ液をたくさん出すようにすることでケアに役立ちます。

今講座をきっかけに、口のお手入れを開始しましょう!  
(スタッフ: にんたろう)



### 大人の学校スタッフのつぶやき

8月23日 高橋徳治商店新工場で社長のお話を聞いて、仮設住宅の集会所でお茶っこを飲むツアーに参加しました。

仙台からの仙石線はまだ代行バスの部分が残っています。バスの車窓から1階が流されて残った家、土台だけが残った家、津波の爪痕をみたとき、わたしのまわりから音が消えたような気がしました。あの3月11日からすぐの時に放り出されたような気がしました。

わたしが今できることは・・・伝えること、消費材を食べてささえること。もっと、もっと。(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