

# 大人の学校の講座情報

## 2014年 12

NPO 法人 大人の学校  
336-0021 さいたま市南区別所 5-1-11  
電話/ファックス 048-866-9466  
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://otonanogakkou.org/>

大人の学校の講座はどなたでもご参加できます。ご友人や近隣の方とお誘いあって、お申込みください。

## フライパンで作るお手軽ローストビーフ

オーブを使わなくても、フライパンで簡単にローストビーフができます。ステーキよりもお財布にやさしいごちそうです。自分で作れば、洋風・和風のアレンジも好み次第。食べる分だけスライスするので保存もききます。【定員 15 名】

日 時:12月16日(火) 10時30分~12時30分

場 所:生活クラブ生協本部 2階会議室

(JR 埼京線中浦和下車 徒歩3分)

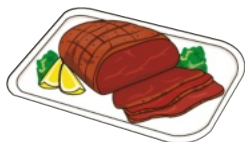
講 師:細貝 敏子さん

(生活クラブ生協 食のマイスター くらびすと)

参加費:2,000円 材料費込み

持ち物:エプロン・三角巾

クリスマスやお正月に大活躍♪



## ふくらはぎをもむ体験

足裏とともに、ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれています。特にふくらはぎには多くの血管が集まっているので、毎日揉むことで代謝も免疫力もアップ。体が温まり寝つきが良くなり、むくみも取れます。今回は、足もみの基本を学んでから、ふくらはぎを揉む体験をします。【定員 15 人】

日 時:1月22日(木) 10時30分~12時30分

場 所:生活クラブ生協本部 2階会議室

(JR 埼京線中浦和下車 徒歩3分)

講 師:片山 泰子さん

(国際若石マスターズ正会員、  
リフレクソロジスト、要介護予防運動スペシャリスト)

参加費:1,300円

希望者には反射区図表(1枚250円)を販売します。

持ち物:ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯



## ゆるゆる ゆったり <sup>なご</sup>和みのヨーガ

日本古来の手当法『心身予防自然治癒整体法』に基づき、自分自身のカラダに意識を向けて感覚を味わいながらからだココロをゆるめるのが和みヨーガです。ストレスを手放し、心と身体のバランスを取り戻す、誰にでも無理なくできるヨーガです。

【定員 15 人】

日 時:1月28日(水) 10時30分~12時30分

場 所:生活クラブ生協本部 2階会議室 (JR 埼京線中浦和駅下車 徒歩3分)

講 師:長原 真由美さん(和みのヨーガ インストラクター)

参加費:1,000円

持ち物:バスタオル(ヨガマット)、飲み物(水)



五指の靴下着用または素足、動きやすい服装で参加してください

さいたま  
寺子屋  
サロン



12月22日(月)13時半~15時半 生活クラブ生協本部 会議室

司法書士として見えてきたこと ~知らないと損する成年後見人制度~

話し手:安間 江美子さん(相談を心で聴くのがモットーの司法書士)

参加費:500円(お茶代)

さいたま寺子屋サロンは、自身の経験から培ってきたことを通して自分自身について語っていただく場です。お話の記録は大人の学校のホームページで公開しています。あなたも話し手になりませんか?

寺子屋サロンの様子はコチラから  
<http://www.otonanogakkou.org>



# 報告

辻信一氏講演会  
 「幸せってなんだっけ? ~ 豊かさという幻想を超えて」  
 2014年11月17日(月)  
 さいたま市浦和コミュニティセンター集会室にて



当日は50人ほどの参加がありました。

はじめに、持参された小型のデイパックの中から、水筒や折りたたみのできるコップや、忙しい時間のなかで心をリセットできるリン(木の棒で軽く叩くとチーンときれいな音がします)などを取り出してみせてくださいました。スローな生活はなかなかヘビーだということがわかります。

よく行かれるというブータンの写真をみながら、ブータンのお話も聞きました。ゆっくりと流れる時間、豊かで厳しい自然、細かいことは気にしないおおらかさ、客人をもてなすところ、などが写真やお話を通して伝わってきました。

時々会場を笑いで沸かせながら、あっという間の2時間でした。忙しいのが当たり前と思って暮らしているわたしたちは、知らず知らずのうちに「効率」というワナに陥っているような気がします。そこには何か大切なものを忘れてしまっているのでは...と辻さんのお話を聞いて省みました。(いーはとーぶ記)

辻信一さんと大人の学校のスタッフ



## 大人の学校へ講師の登録をしませんか?



同じテーマでゆるやかにつながる出会いと発見の場を提供している大人の学校では、随時登録講師を募集しています。大人の学校でこんな講座をできます、という方はぜひご連絡ください。また、こんな講師や講座を知っているというご連絡も大歓迎です。



現在、操体法、スキンケア、足もみなどの講師が地域に出かけて活躍しています。



随時受付中!

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。  
 (9月に19,600円を陸前高田市にお届けしました)



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◆

気がつけばもう12月。最近、時間の過ぎるスピードが近年まれにみる早さを感じて、その怒涛の流れにアップアップ状態でした。先日、辻信一さんの講演会でスローライフのお話を聞いたら「ちょっと立ち止まって生活を見直してみようかな」という気になり、今日はホットミルクに生姜のシロップを入れて、ゆっくりと飲んでみました。「忙しさは、自分で作っていたのかも...」というひと時になりました。(はむたま)