



# 講座情報

## 2016年5月号

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。

### 樹木医の岩谷美苗さんとめぐる別所沼公園 木のキモチになって木に触れよう

6月3日(金)

10時半集合  
 生活クラブ生協本部1階談話室  
 さいたま市南区別所 5-1-11  
 (埼京線「中浦和」下車徒歩3分)

別所沼公園は、千本近いメタセコイアなどの巨木が立ち並ぶ日本離れした雰囲気漂う公園です。アジサイが咲く散歩道を、いつも見過ごしがちな樹木のキモチになって樹形を眺め、葉っぱのカタチ、色やにおいに触れ、五感を研ぎ澄ましながらか岩谷さんと一緒に歩きます。



#### 当日スケジュール(予定)

今回は、まず初めに岩谷さんから樹木のお話をうかがい、その後ラクウショウ(沼杉)やメタセコイアの茂る別所沼公園に繰り出します。みんなで一緒にお弁当ワーカーズ旬のお昼のあと解散です。

10時30分~11時30分 受付~岩谷さんのお話  
 11時30分~12時30分 別所沼公園を散策(岩谷さん秘蔵の道具を持参)  
 12時30分~公園内か本部(お天気次第)で昼食  
 雨天の場合は、談話室にて岩谷さんのお話を伺います。

講師:岩谷美苗さん...1967年島根県生まれ。大学卒業後女性初の森林インストラクターとなり、その後、味をしめて1998年樹木医となる。現在は、樹の木らば代表。2児の母。

参加費:2,500円 保険代、お弁当代などふくむ

### おいしい減塩生活を はじめましょう!

減塩により高血圧、骨粗しょう症、胃がん、腎臓病のリスクを減らすことができると言われています。健康管理のために減塩のポイントを学びましょう。季節の食材を使っておいしく減塩した食事(ご飯、ひすいつくね、ポテトサラダ、すまし汁、ミルク餅フルーツ添え)を作っていただきます。【定員16名】

6月2日(木) 10時~12時

場所:さいたま市与野本町  
 コミュニティセンター1階調理室  
 (JR埼京線「与野本町」駅 徒歩5分)



講師:石上 すが子さん

(管理栄養士として長年病院などで勤務。継続できる減塩方法をお伝えしたい)

参加費:2,000円 材料代をふくむ  
 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、筆記用具



### おうちでできる! 初めての手作りベーコン

毎回大好評!

特別な道具をそろえなくても、スモークしてベーコンを作ることができます。講座では、豚肉を塩漬けするところから、実際にスモークして作る作業を実習し試食します。塩漬けした豚肉(山形県平田牧場産)と1回分のスモークチップ(桜)を持ち帰り、自宅ですぐにベーコンを作ることができます。

5月19日(木)10時半~12時  
 場所:生活クラブ生協本部(埼京線「中浦和」駅下車3分)  
 講師:細貝敏子さん(大人の学校登録講師、運営スタッフ)

定員:12名  
 参加費:3,500円  
 持ち物:エプロン・三角巾



お江戸オノポリさんぽ

### 佃島と隅田川テラス

昭和の街並みが今も残る佃島。勝鬨(かちどき)橋から見る隅田川。隅田川テラスから眺めるそびえたつタワーマンション群。東京の今と昔にふれながら、悠久の時を感じてみませんか? 歴史散策の後は、月島でもんじゃ焼きのお昼を楽しみます。【定員15名】



6月6日(月)9時40分  
 築地本願寺 正門前 集合  
 (地下鉄日比谷線「築地」1番出口より徒歩1分)  
 参加費:3,000円 お昼代、ガイド代、保険代を含みます  
 案内人:中央区文財サポーター協会  
 ボランティアガイドの皆さん

開催直前のキャンセルの場合、キャンセル料が発生する場合があります。

こんにちは！NPO 法人大人の学校です。

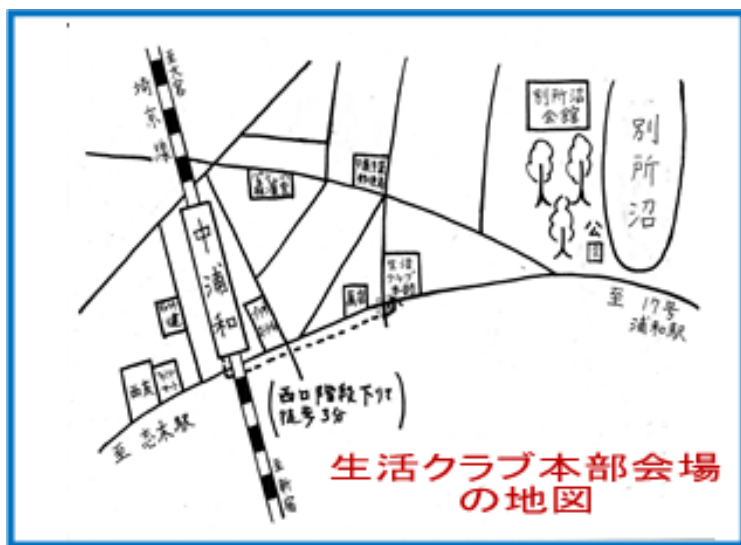
大人の学校は、

- ・食の大切さを伝える講座
- ・健康を支えるための講座
- ・生活技術を高め、楽しむ講座
- ・手作りの暮らしを応援する講座
- ・まちを歩いて歴史や地域の課題を考えるツアー
- ・生き方や社会の問題を考える講演会



などを、日々スタッフで企画し、地域の人たちへ出会いと学びの場を提供しています。

講師派遣も行っています。身近な地域に講師をお呼びすることも可能です。(講座メニューがありますのでお問い合わせください)



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

いつもご寄付ありがとうございます！

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継続しています。



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

# 講演会のお知らせ

藤田孝典さん講演会

あなたが **下流老人** になる日

いま、私たちにできることは

長寿社会と高齢社会といわれる一方、一億総高齢化ともいわれている日本社会。少ない年金額でも健康であれば豊かな生活が営めるかもしれませんが、ひとたび病気や介護状態になれば生活は一変し、年金だけでは医療費も介護費用も支えきれない状態になってしまいます。ベストセラー『下流老人』の著者にもなった「下流老人」著者の藤田さんとともに具体的に考えます。

藤田孝典さんプロフィール

1992年生まれ、NPO法人Eっとアクト代表理事、聖学院大学人間福祉学部准教授、反復読書ネットワーク代表理事、ブック企業家プロジェクト代表理事、厚生労働省社会政策審議会特別委員会委員、専門分野「ひとり暮らし高齢者」『下流老人 一億総高齢化の真実』(2015 朝日新聞)など。

2016. 6. 8 (水)

18時30分～20時30分  
(10時10分開場)

会場 浦和E&Aセンター 第13集会所  
(JR東武浦和駅西口徒歩10分)

参加費 1,000円 事前申し込み必須

定員 80人

お問い合わせ・お申し込みは  
NPO法人大人の学校 電話/FAX 048-8386-9486  
メール otomono\_gakkou@care.ccn.np.jp

この講演会の続編として以下の学習会を予定しています。

『(仮)老後崩壊にならないために』

日時:6月18日(土)14時～16時

場所:生活クラブ生協本部

合わせてご参加ください！

## ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

春から二女が東日本大震災の被災地といわれる地で働くことになりました。初めてのひとり暮らし、しかもなにかとまだまだ不便の多い被災地ですが、今のところたくましく生活しているようです。

卒業時に恩師の方から「ひとりで暮らすための住居代は自分への投資です。生活力をつけ、経済力をつけ、日常のこまごましたことをぜひ一人でやりましょう」という言葉をいただきました。この言葉は、二女はもちろん親であるわたし、背中もポンと押してくれたような気がします。

(いーはとーぶ)

