



# 講座情報

## 2016年6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。

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

少ない年金額でも健康であれば健や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ます。ベストセラーとなり社会的な流行語にもなった『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…1982年生まれ。NPO法人ほっとプラス代表理事。聖学院大学人間福祉学部客員准教授。

6月8日(水) 18時30分～20時30分(18時10分開場)  
浦和コミュニティセンター第13集会室  
(JR京浜東北線「浦和」駅東口 パルコ10F)  
参加費 1,000円 ※事前にお申し込みください  
定員 80人 **生活クラブ生協 後援**

## 下流老人

～老後崩壊にならないために～

白井さん(『社会運動』編集長)のトーク & ティスカッション

2016年6月18日(土)

13時半～15時半

生活クラブ会議室(さいたま市南区別所 5-1-11)  
JR埼京線「中浦和」下車3分

参加費:1000円(テキスト『社会運動 420号』代金をふくむ)  
『社会運動 420号』をお持ちの方は500円

自分とは関係ないと思ってもなんだか不安…  
そんな漠然とした不安を解消するために、具体的な方策を  
ともに学び、考えましょう。当日は、あなたが「下流老人」  
になる日の記事が掲載された『社会運動 420号』をテキスト  
に、発行元の編集長のお話を中心に、参加者同士で意見交  
換しましょう。



■白井孝典さんプロフィール  
1952年神奈川県横浜生まれ。現在、市役所セクター政策推進 専務理事。記事に『下流  
老人』と題した作品の著者(白井孝典)。『緑の政治学』『アップ』(月刊誌)、『草  
に広がる牛の肉質』(光文社)などがある。  
<http://up.jp/> (市役所セクター政策推進)



## バターがなくても作れる なたね油を使ったお菓子

なたね油は野菜や果物を使ったお菓子にもよく合います。チョコマフィン、キャロットカップケーキ、クルミとバナナのパウンドケーキなど3種類のお菓子を作り一部は持ち帰ります。なたね油を使ったカンタン・ヘルシーなお菓子作りにチャレンジします。【定員 12名】



6月10日(金)10時半～13時  
生活クラブ生協 所沢生活館2階調理室  
所沢市美原町3-2971-5  
(西武新宿線「新所沢」駅下車 徒歩12分)  
講師:松村 由美子さん(ホームメイド協会パン・ケーキコース  
修了。生活クラブ生協所沢北支部組合員)  
参加費:2,600円 ※材料代込み  
持ち物:エプロン・三角巾

## 足もみ教室 たっぷり ふくらはぎをもむ体験



健康づくりのポイントは血流！  
ふくらはぎの筋肉がいかに柔軟であるかが重要です。  
足指先からふくらはぎへともんで、体の活力を高めながら、  
今回はさらにふくらはぎを念入りにもむコースを教わります。  
夏に向けて体調を整えておきましょう。【定員 15人】

7月5日(火)10時30分～12時30分  
生活クラブ生協本部 会議室  
さいたま市南区別所 5-1-11  
(JR埼京線「中浦和」駅 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  
ジスト、要介護予防運動スペシャリスト)  
参加費:1,500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  
ひざ下まで出せるゆったりとした服装で。

## おとなの社会科ツアー

好評につき2度目の開催です  
ハンセン病資料館の見学と  
全生園を散策

7月9日(土)10時～15時  
JR武蔵野線「新秋津」駅  
改札10時集合  
案内人:吉田文枝  
(大人の学校スタッフ)

参加費:2,500円 ※昼食代、保険代をふくむ  
持ち物:飲み物・帽子・歩きやすい服装で

全生園は、河瀬直美監  
督の映画『あん』や、近代  
文学の傑作と名高い北  
條民雄の小説『いのちの  
初夜』の舞台にもなっ  
ています。



大人の学校では「下流老人」をテーマに講演会と学習会を企画  
しました。ぜひご参加ください。

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。

※裏面もごらんください。

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)



4月に開催した「祭りずし作り」と「ウォーキング教室」の講座の様子



## 大人の学校 よくあるご質問(FAQ) コーナー



**Q: 会員にならないと参加できないの？**

⇒いいえ、大人の学校の講座は会員にならなくても参加できます。(正会員や賛助会員になってくれたらモチロンうれしいです) 参加してみたい講座があったらお気軽に申し込んでくださいね。

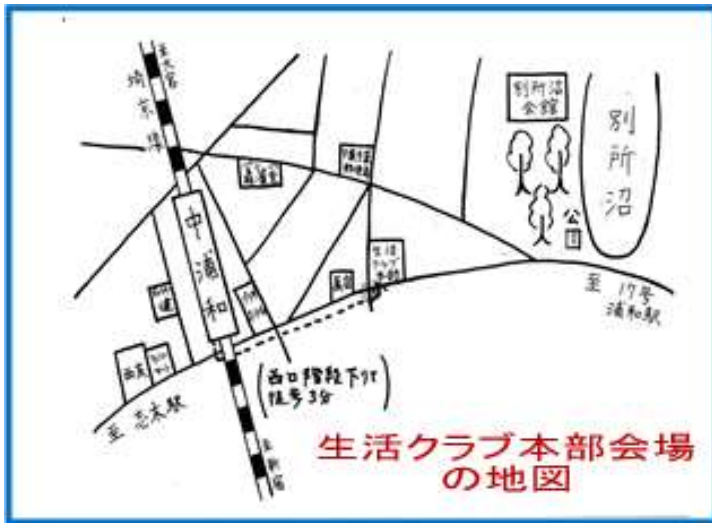
**Q: 電話をしても留守電、いつ電話をしたらいいのかな？**

⇒月曜から金曜日(時間は10時から4時くらい)にスタッフが事務所に入ります。席を外すこともありご迷惑をおかけして申し訳ありません。留守番電話に用件とお名前と電話番号を入れていただければ折り返しお電話を差し上げています。ほかにメールやファックスでも対応ができますので、ご利用ください。

## 2016年度 大人の学校の会員募集中!

正会員	5,000 円/年
賛助会員	2,000 円/年

ともに2016年度の会員募集中です。正会員にお申込みのみなさんには、講座参加費の割引券(500円の割引券を5枚)を差し上げています。また、一緒に活動するメンバーも募集してい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

### ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

映画「遺伝子組み換えルーレット」を観た。アメリカでは、リーキー・ガット(腸壁に隙間が空いている)状態の人が増え、自己免疫疾患が増えている。その増加が遺伝子組み換え食品の増加のグラフと一致し、しかも、非遺伝子組み換え食品を使った食事に変えたら症状が緩和された。

日本も同様?・・・  
恐ろしい!  
(よっしー)

