



大人の学校の講座情報

受講生募集

2016年12月-2017年1月合併号 電話 **048-866-9466**

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。

スーパー主婦 **直伝!** すっきり暮らす家事のコツ

1月16日(月)

10時30分~12時30分

場所:生活クラブ生協本部2階
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:浦和友の会 住研究部

参加費:1,500円

浦和友の会は、『婦人之友』(右)の読者の集まりです



一日のうち家事にかかる時間を知ること、効率よい家事ができます。家族みんなが使いやすい整理・収納や掃除についてもお伝えします! NHKの人気番組『あさイチ』にも登場した浦和友の会のみなさんが講師です。



【定員 20名】

自立して健康に生きる力をつける

~ 病院や介護のお世話にならないために ~

今後医療費は高齢者に負担を強いることが予想されます。未病を改善して健康寿命を延ばすための方法を学んだあと、気になる点(色が良くない、眠れない、手足が冷える、食欲がない...)を相談にのってもらい、改善のための効果的な体操や運動等を教わります

1月19日(木) 10時30分~12時30分

場所:生活クラブ生協本部2階
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:森崎正幸さん(浦和区で整体院を開業中)

参加費:2,000円

この講座は10名限定です♪



ゆるやか玄米ライフへの扉

日々の食卓に玄米を♪



玄米のパワーをゆるやかに日々の食卓に載せて、ご飯として食べるだけでなく、玄米を使ったお料理にチャレンジしてみませんか。炊き方を学び、玄米と豆のサラダ、玄米と野菜のポタージュ、玄神(玄米黒炒り茶)を作ります。

【定員 15名】

1月27日(金) 10時30分~13時

場所:生活クラブ生協本部2階
(JR 埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:鵜納里々花さん
(蕨支部組合員、生活クラブ食育サポーター)

参加費:2,500円 材料代ふくむ

持ち物:エプロン・三角巾・布巾・筆記具



2月以降の講座予定

- 2月14日(火) ワインとおつまみの講座(中浦和)
- 2月16日(木) わんちゃんの健康講座(中浦和)
- 2月18日(土) 祭り寿司「桃の花」に挑戦!(所沢)
- 2月21日(火) 韓国料理「ヤンニョムづくりと簡単キムチ」(予定)
- 2月22日(水) 足もみ教室
- 3月6日(月) アーユルヴェーダ ヘッドマッサージとヘナの効用(予定)
- 3月9日(木) 日光御成道・鳩ヶ谷宿をぶらり



大人の学校のホームページでは、写真のような過去の講座の様子を掲載していますので、ぜひご覧ください

【報告】 上野千鶴子さん講演会
「女も男も上手に老いる ~長生きしてよかった!と思える社会にするために」



11月8日に開催した上野千鶴子さん講演会は110名の参加をいただきました。会場は熱気に包まれ、予想を裏切らない上野さんのお話にアンケートでもたくさん感謝の言葉が寄せられました。(以下は、大人の学校のメンバーの感想です)

上野千鶴子さんは大柄な方、と勝手に思い込んでいたら、当日現れたご本人は、小柄でおしゃれな方でびっくり。お話で印象に残ったのは、人とのつながりや介護支援情報を集めて備えあれ、そして自分たちで支援の仕組みを作るといいということ。(飯)

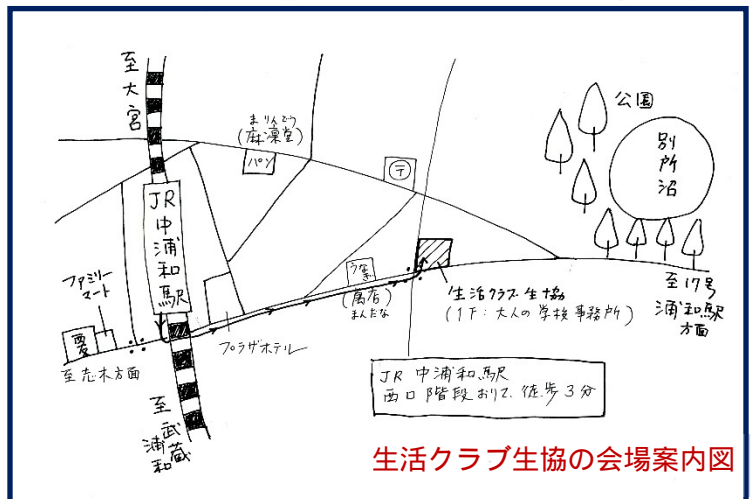
シニアのための講義を聞いた時のこと、「これは私のことだ!」と感じたお話が出てきました。自分の心の底に沈んでいた気 A ち(劣等感)を肯定出来た瞬間でした。以来、ファンになりました。私には難しくて飲み込みにくい学問ですが、今回のお話も、噛み砕いて語ってくださるので理解でき、充実した気持ちになりました。(新)



たくさんのメッセージを受け取った講演会。私が深く肯いたものの一つが「男の得意技 現状否認 現実逃避 依存・はまる 抑圧移譲(当たる、キレル)」我が夫も得意とするこの技とどう付き合うのか。上野先生、老いてもジェンダーの問題が付きまわってきますね。(赤)

新聞の悩み相談コーナーの、厳しさのなかに愛ある回答をいつも楽しみに読んでいました。実際にお話をうかがい、受け身ではなく自身で考えて自己決定していくことの大切さを学びました。今から訓練です!(山)

1年ほど前に、上野さんの「ケアのカリスマたち」という本を読んだ。おひとりさまでも家で最期まで暮らすためのケアを実践している方々にインタビューをしている本だ。今回上野さんのお話を直接聴き、あらためて地域で支え合う仕組みを整えたいと思った。(吉)



生活クラブ生協の会場案内図

随時受け付け中!

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、一般雑誌など。
 古いものや汚れているものもNGです。
 よろしくおねがいます。

大人の学校スタッフのつぶやき

久しぶりに回転寿司屋に行ったのですが、店内のIT化に驚きました。タッチパネルの注文表を前に還暦過ぎた夫婦は一瞬うろたえました。「番さん、注文の○がもうじき届きます」と、席の頭上でアナウンスがあり、やっとお寿司が食べられます。やれやれ、たまに食べに来ていないと寿司屋で寿司が食べられない事態になるかも...?

それで思い出したのが、総合病院の待合室での光景。お婆さんがパソコンで打ち出された小さな文字の予約票の意味が解からず朝早くから座って待っているのを見かけたのです。効率化は、人に優しくないですね...

ですが、世の中は自分の次の世代が動かしているのです。私は、うまく助けを借りることを学ぶとしましょう。(にんたろう)