



# 講座のご案内

2019年1月号 電話  
ファックス 048-866-9466

講座へはどなたでも参加ができます。ご友人や近隣の方とお誘いあつてお申込みください。

## 老後について 考える学習会

## 幸せな老後を迎えるために必要なこと

老後破産300万人、認知症700万人、孤独死3万人

『社会運動』  
431号⇒



2月8日(金)午後2時～4時

- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 参加費:1000円(テキスト『社会運動 431号』代金をふくむ)  
『社会運動 431号』をお持ちの方は500円
- 講 師:白井和宏さん(『社会運動』編集長)

「介護崩壊」「老後崩壊」「老人ホーム倒産」が当たり前前の時代になりました。その上、老後と死後を家族に託すことも困難になりつつあります。超高齢化社会の日本で何が起きているのか？介護サービスはどのように変化するのか？老後と死後を自分らしく迎えるために何をしておいたら良いのか？ピンチに陥る前に知っておくべき「現実」と「対策」を考えます。実母の介護体験や、数々の取材を通して知った高齢者に冷たい福祉の現実を講師がお話します。



## 足もみ教室

2月7日(木) 10時30分～12時30分

足裏には、臓器の状態を反映させる「反射区」があります。そこを揉むことで臓器の動きを活発にし、代謝も免疫力もアップ。むくみが取れ、体が温まり寝つきも良くなります。正しい場所・押し方の基本を学びましょう。【定員 12名】

- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 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:1,500円 ※希望者には反射区図表(1枚250円)を販売
- 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ご参加ください

## 自分に似合う色を再発見！ みんなでカラーコーディネート

2月13日(水) 10時30分～12時30分

コートを脱ぐ季節になり、さて春になったら何を着ようかな、なんてお考えのあなたにぴったりの講座です。この講座ではお互いにカラードレープ(診断用の布)を当てながらカラーコーディネートについて学びます。パーソナルカラー診断はあくまでも目安、大事なことは前向きな気持ち、というようなメンタル面でのお話しもあり。【限定 10名】

- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車徒歩3分)
- 講 師:MASAE (日本カラーセラピスト協会  
認定講師)
- 参加費:2,000円



## 大宮・氷川神社 再発見ツアー

1月29日(火) 9時50分集合

さいたま新都心駅 改札を出たあたり  
ガイドの方のオレンジ色の帽子・旗が目印

武蔵一宮で名高い氷川神社は2kmに及ぶ日本一長い参道はもとより、多くのパワースポットや縄文・平安時代の遺跡があります。それらを巡り、また昨年から見られるようになった「蛇の池」にも足を延ばし、氷川神社の意外に知られていない魅力を再発見します。昼食後、午後2時に解散予定です。【定員 18名】

- 案内人  
大宮観光ボランティアガイド会
- 参加費:3,500円  
※ガイド料、昼食代・保険代をふくむ



## いろいろ使える/ 肌にやさしい タオル・キャップづくり



1月23日(水) 10時30分～12時30分

タオル 1本で作る便利なキャップです。作り方は簡単、短時間でできあがります。お風呂上りや毛染めのとき、炊事やそうじのときなども使えて使用後はすぐに洗えます。寒い冬は頭にかぶって寝るのもよし。また、薬の副作用で脱毛した方は、チクチクしたり蒸れたりしないので重宝します。【定員 15名】

- 場 所:生活クラブ生協本部 ※駐車場なし  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)
- 講 師:片山泰子さん  
(平成 26 年より仲間とタオル帽子を作りホスピスの会等に  
寄付する活動をしています。)
- 参加費:1,700円 ※型紙とタオル1本の費用を含む
- 持ち物:手縫い木綿糸、針、待ち針10本、ハサミ

## 《2月以降の講座の予定》

- 2月25日(月) アーユルヴェーダとヘッドマッサージ
- 3月2日(土) 社会運動学習会「差別のない社会」
- 3月12日(火) せっけんシャンプー作り
- 3月15日(金) 李政美(イ・ジョンミ)コンサート
- 3月20日(水) 相続についての学習会



大人の学校設立 10周年記念第2弾

3/15(金) 14時～  
彩の国さいたま芸術劇場  
小ホールにて  
1800円(予約の方)

**前売り券受け付け中!**

スタッフ  
感想より



当日は小雨模様のなか 120名の参加をいただき、会場は熱気に包まれました。落合さんのお話がしっかり皆さんの心に届いた手ごたえを感じました。

自分の意見を押しつけるのではなく、本当にそう!と思わせてくれるお話でした。穏やかな語り口ながら、今の社会への怒りが髪の毛の先からほとぼるよう。熱い熱い思いが伝わってきました。率直にお互いの考えを伝え合い、みんなで思いを一つにして、しなやかに行動していける“すてきな人”になれたらいいな!(よっしー)

## 2018年11月9日(金) 彩の国さいたま芸術劇場映像ホールにて 落合恵子さん講演会「ひとりひとりが主役の社会を」 たくさんのご参加、ありがとうございました!

お母様の介護の話にじんわりしつつ、その大変さの中でも落合さん自身が自分らしさ、自分の感じたこと、自分の考えを大切に、社会に向けて発信して来られたことが分かりました。落合さんは人生を一冊の本に例えられました。私も自分を主語にして考え話し行動して、これからの人生のページを重ねていけたらと思いました。(くまちゃん)

中学生の時に深夜放送で慣れ親しんだ落合恵子さん。私も彼女も年を重ね、ひとりの人間として現代の社会と対峙しているのだなあとしみじみ。帰りに雨がポツポツ降るなかを「わたし、傘はささないから」とおっしゃり、さっそうと歩く姿に惚れ直しました。(いーはとーぶ)

心に残った話は『あとどのくらい残っているかわからないけど、今をどう生きるか!です。おかしいことはおかしい。人権に反するものには反対。平和に反するものにも反対。と言い続けよう。私が私として生きた証しとして。誇りとして。自分のために、次の世代のために』ということでした。(I)

落合恵子さん、かつてラジオで声を聴いていたころは、ゆったりと静かに語りかける口調に、優しいふんわりした印象を持っていました。今回、直にお会いすることができ嬉しかったです。『私、語らせると凄いです』というオーラを静かにまとい、芯に強いものを持った女性だと感じました。素敵です!(ももんが)

## 被災地を忘れない!

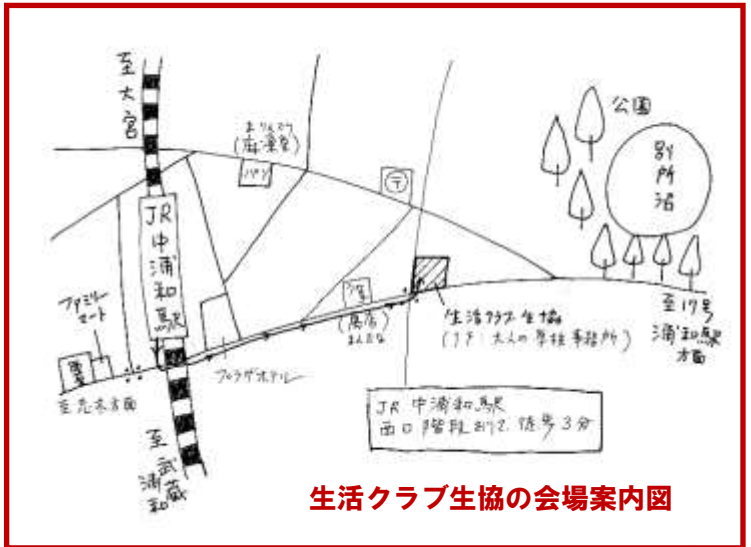
### 1冊の本がつなぐ応援の輪

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の本を充実させるための寄付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。



生活クラブ生協の会場案内図

## ◆大人の学校スタッフのつづやき◆

先日、宮城県の唐桑半島を歩くイベントに参加しました。気仙沼・唐桑オルレという名称で、オルレとは韓国の済州島が発祥の地、現地での意味は「通りから家に通じる狭い路地」です。宮城オルレは韓国人たちの助言を受けて整備し、海岸線や山などの自然を楽しみながら歩けるコースになっていました。

唐桑半島は宮城県の最北東端に位置し、細長く三方を海に臨む地形になっています。海岸線はリアス式海岸特有の景観が素晴らしく、「森は海の恋人運動」の発祥地としても知られ、良質な牡蠣やホタテやワカメなどの海産物が生産されています。

いや〜いいところでした!実は済州島でも海岸線のオルレを歩いたのですが、自然との一体感を味わえたりその地の歴史にふれることができたり、オルレがもっとあちこちに広がるといいなあと思っています。(いーはとーぶ)



お問い合わせ先

## NPO 法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区别所 5-1-11

電話/ファックス 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

お電話の場合は平日の 10時～16時、それ以外の日時や不在の場合は留守電にご用件を録音してください。折り返しご連絡いたします。

<http://www.otonanogakkou.org/>