



# 講座のご案内

2020年11月号 電話  
ファックス 048-866-9466

講座へは、このチラシを見た方だけでなく参加ができます。

こんにちは、大人の学校です。  
今年度、新型コロナウイルスの影響を受けいつものように講座を開催することができず、本紙の発行も8か月ぶりとなりました。  
そんな状況の中、『人生100年時代に考える住まいの連続講座(4回)』を、NPO木の家だいすきと共催で開催することができました。  
今回は、第1回～第3回の報告号です。ご一読ください。



第4回は11/17(火)  
『住まいを丈夫で長持ちさせるための自分でできる点検ポイント』  
講師は(一社)住宅医協会理事で1級建築士の滝口泰弘さん。  
こちらの報告は次号にて!

**第1回 9/10 (木)**  
**睡やかな住まいと木の関係**  
加藤木材 加藤政実さん



杉は花粉症の元凶のように言われているが、人の健康にとってよい特質があるらしい。杉のよさを体験するためのオススメは、杉のベッド。杉は吸湿性や保温性のほか人の上咽頭を開き、よい呼吸を促す働きがあるという。呼吸が整い睡眠の質が高まることによって、いびきが減少した、ぐっすり眠れるようになった、夜中にトイレで起きなくなったなどの声が寄せられているようだ。  
現代の住宅では、安価で加工しやすい建築建材が使われている。最も多いのはビニルクロスで、日本では壁仕上げ材の約90%を占める(ドイツでは紙が80%)。塩化ビニルは、添加物として可塑剤を加えて柔らかくしているが、20年以上にわたって化学物質を揮発し続ける。長年、化学物質にさらされると化学物質過敏症を発症する一因ともなりやすいので気をつけたい。  
杉を切り口に、住まいに関する大切なこと、特に建築材料について多くの学びがあった。(報告: 吉田)

**第2回 9/25 (金)**  
**住まいの痛みを防ぎ、長持ちさせるには**  
住宅コーディネーター  
鈴木進さん



講座に先立ち、築18年の我が家は「工務店によるプロの定期点検」のモニターになった。点検は基礎、外壁、軒裏、バルコニー、天井、内壁、床、床下、小屋裏と7部位43項目にわたり、3時間近くを要す徹底した点検だった。  
結果は、急を要する異常は見つからず胸を撫でおろした。「木の家だいすき」の鈴木さんは、3年毎にこのようなプロの定期点検をすることを勧めている。定期点検により家の不具合を早期に見つければ補修費用は安く済むし、異常がなければ通常10年毎とされている屋根と外壁の塗装という大掛かりな補修を15年毎に延ばすことができ、総体的にみると住まいにかかる総費用を下げることになる。  
また、いい状態を保っていれば家がマイナス資産になることも避けられる。今植林した木は、使えるようになるまで50年かかるという。50年育てた木は50年大事に使うという精神で、私も今住んでいる家を大切に手入れしながら最期まで住み続けたいと思った。(報告: 赤羽)

※第3回の報告は裏面をごらんください

第3回 10/23(金)  
老いに備える住まいの改善  
住宅コーディネーター  
山本幸恵さん



第3回は「老いに備える住まいの改善」として事例紹介と住まいの改善体験談を伺った。要介護高齢者になると、約3割の方は何らかの施設に生活の場を移られる現状があるという。平均寿命が延びる一方で、日常生活に制限のある期間も男性で8.84歳、女性で12.35歳となっている。住み慣れた家で住み続けるためには、身体能力が低下しても自立しやすい住まいに変えていく必要があるようだ。

65歳以上の事故発生は、77%が住宅内で起こるといふ。浴槽内での溺死やヒートショック、家の中での思わぬ怪我等など、体の動くうちに老いに備える住まいづくりを考えていくことが必要だということがわかった。実際に思い切って住宅を改修された方の事例紹介があり、現在2階の寝室を将来は1階に変えることを見据えた計画や、断熱改修をメインにリフォームされたことなど、参考になった。(報告：菊一)

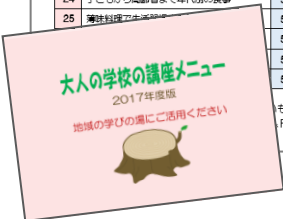
# コロナ禍においても地域で学びたい！ 大人の学校の講師派遣をご利用ください

2020年度

NPO法人 大人の学校 2017年度【講座メニュー】(2017年4月現在)

No.	講座メニュー	No.	講座メニュー
1	だしる人になろう	29	栄養食品・緑茶・カンタン・節約レシピ
2	お菓子の追加実験	30	ワインと食事
3	加工肉の追加実験	31	韓国のお家料理
4	3・1・2弁当法で栄養バランスを学ぶ	32	フードマイレージと食
5	ゆるやかな米ライフを始めよう	33	ストレッチと体操
6	初めてのペーパー作り	34	スキンケアの基本
7	麺を食卓に	35	自分でできる足もみ
8	子どもに食べさせたいおやつ	36	健康の基本！運動の教室
9	飲み分け離乳食	37	ツボを押さえて体調管理：ツボの教室
10	国産大豆を食べよう！	38	寿命のうちからからだを整える体操法
11	麦にビックリ！果実酢作り	39	からだを整えるゆるめりのヨガ(無名の寺吉)
12	簡単簡単！しそジュース作り	40	タイ式ヨガ ルーシーダットン体験
13	冬の備えにかりん漬け	41	美しい姿勢のためのピラティス体験
14	(初級者向け) 家族が喜ぶ簡単おせち	42	癒しのハンドマッサージ
15	栄養食品！オリジナル・グラノーラ	43	ハーブとせっけん＆コスメ作り
16	健康のロー(食)：非加熱！チョコレート	44	ゼロから生活スタート
17	おやつでほっこり！手作り甘納豆	45	手作りせっけんワークショップ
18	簡単作り〜カルシウムと鉄分を手軽に！	46	花染まるマッサージクリーム作り
19	出しがら活用レシピ	47	体験スプレー＆かゆみ止めクリーム
20	簡単＆簡単なし！チキンカレーとナン	48	風邪予防ルームスプレー＆万應クリーム
21	野菜を食べよう！(旬の野菜と調理法)	49	木を活かした家のリフォーム
22	魚を食べよう！(旬の魚と調理法)	50	輝かれた日本の財産「杉」の効用と未来
23	果物を食べよう！(旬の果物と調理法)	51	百年杉セミナー(住環境を考える)
24	子どもから高齢者まで世代別の食事	52	まちづくりワークショップ
25	漢方料理で健康を	53	教室にまなぶ大学
		54	女性のための相談教室
		55	協同組合の価値と説明ワークショップ
		56	成年後見制度を知る

ものでもご相談ください。  
FAX 048-866-9466



大人の学校では、身近な地域に学びの機会を持っていただくための講師派遣を行っています。講座メニューに載っていない講座をご希望の場合も、お気軽にご相談ください。講座メニューはホームページからのダウンロードも可能です。

食や健康、手作りを楽しむなど様々なテーマでメニューを用意しています。

新しい講座として、『メンテナンスなど住まい方に関する幅広い学び』(写真左)、『Zoom 会議の基本や実践』、『自律神経を整えるセルフ耳ツボマッサージ』(写真右)、『おうちをすっきりする整理の基礎』などをご用意しています。



お問い合わせ先

## 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

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/>

### ◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

コロナ禍で家にいる時間が増え、「積ん読」だった本や会報紙などを読んだ。そのなかに、空襲で銃撃を受けた姿のまま残っている建物の写真があった。東大和にある旧日立航空機株式会社変電所跡は、傷だらけの姿でひっそりと佇み、しかし、戦争について力強く語っていた。

調べてみると戦争遺構は各地に残っている。戦後75年が経ち、語る人が少なくなっていくなかで、それらは悲惨な戦争について伝える貴重な存在だ。本を片手にまた訪ねてみたい。

(よっしー)

