



講座のご案内

2021年8月号

お申し込み



このチラシを見た方どなたでも、講座へ参加ができます。

連続講座

健康に暮らせる住まいづくり

住み慣れた家で、安心して生活するために今できること



参加費 各回 1,000 円（事前にお振込みいただきます）

参加方法 ZOOM によるオンライン

共催 NPO 大人の学校・NPO 木の家だいすきの会

第1回

8/25

(水)

13:30 ~ 15:30

マンション住まいをもっと心地よく

- 簡単に取り組めることからリフォームまで -

アトリエ海（一級建築士） 中村展子
mokki 設計室（一級建築士） 工藤夕佳

結露や水回りの老朽化への対応、リフォームしなくても取組めることや、マンションだからこその注意点を、事例を交えてお話しします。

マンション向け



第2回

9/15

(水)

13:30 ~ 15:30

自然素材の木の家はなぜ健康にいいのか

- 知っておきたい実験結果からわかること -

九州大学 准教授 清水邦義

自然素材の抗菌効果、睡眠の質的向上、認知・記憶機能の改善など10年間の研究成果から見えてきた「木の家の健康効果」をご紹介します。今からでも住まいに取り組めるヒントも。

戸建て・マンション共通



第3回

10/14

(木)

13:30 ~ 15:30

自分でできる災害への備え

- もしも災害にあってしまったら -

(株)アトリエ・ヌック建築事務所（一級建築士） 勝見紀子
NPO木の家だいすきの会 代表理事 鈴木進
NPO法人 W.co F.Pの会 藤井智子

ふだんの暮らしやすさが災害時にも役立つフェイズフリーの考え方や、自分でできる防災、もしもの際に慌てない災害時の備えや事後対応等をご紹介します。

戸建て・マンション共通



第4回

11/11

(木)

13:30 ~ 15:30

住まいを丈夫で長持ちさせるために

- 自主点検のポイント -

一般社団法人住宅医協会理事・一級建築士 滝口泰弘

住まいを長持ちさせるには、劣化の早期発見が大切です。ご自身でできる住まいの点検のポイントを分かりやすくご紹介いたします。

戸建て住宅向け





つながる・話す・元気になる！

koyaba カフェは不定期開催、参加費無料です。お申し込みの方には Zoom のアクセス案内を送りますので、テーマに関係なくお気軽にご参加ください。



《今後の予定》

■8月18日(水)

14時~15時30分

いまハマっていることは？

■9月22日(水)

14時~15時30分

テーマ未定

大人の学校の登録講師をご紹介します

MASAEさん

高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター



オンラインでは「講師の顔の表情がよくわかる」と好評です。

オンラインでは「講師の顔の表情がよくわかる」と好評です。年齢とともに表情が変化するのは当たり前のことですが、老けた印象や暗い印象はあまり好ましくありません。自分の表情は対面する相手の心にも影響を与えるもの「いくつになっても生き生きとした表情を持ちたい」とフェイシャルヨガを学びました。その名の通り、顔の筋肉(表情筋)のストレッチです。毎日の少しの心構えであつという間に印象が変わります。

長引くマスク生活で目のチカラが注視される以上に顔に余計な負担がかかっています。ほろよい線のたるみなど、見た目のマイナス面だけでなく、肩こりや頭痛の原因にもなっています。マスク後の健康な生活のためにも今から表情筋のケアを多くの方に知っていただけたら、と思います。



大人の学校の運営スタッフ

〈紹介コーナー〉



工夫しながら
学びの場をつくります

菊一 敦子 (コッコ)
大人の学校の運営スタッフ
所沢市在住

セキセイインコ(♀)と飼育放棄で保護されたシルバー文鳥(♂)、田んぼに放たれたヒメダカ、川で捨てられた寝たきりの金魚、農作業に勤しむ夫と暮らしています。子ども頃から鳥や犬、鶏、ウサギなどが身近にいたせいか、動物が好き。家族は大変迷惑を被っているようですが、これまでも交通事故のタヌキ、巣から落ちてしまったツバメのヒナ、怪我したカルガモなど色々保護飼育してきました。野生動物の保護については埼玉県傷病鳥獣保護ボランティアに登録していますが、元気になって自然界に戻せたもの、できなかったものなど様々です。病気の為に捨てられたと思われるウサギを保護して治療し、3年間でしたが飼育していたことがあります。コロナ禍で安易にペットを飼ったものの飼いきれなくて処分するよう飼主が増えていることを聞くたびに一人憤慨しています。

生活クラブで学んできたことをたくさんの人に知らせたいと考えるようになり、2年前から参加しました。学びの機会が制限されていますが工夫しながらすすめて行きたい!と思っています。ご活用ください!お願いします。

◆大人の学校スタッフのつぶやき◆

先日久々に知人にお会いしたら、コロナの影響で家にいる時間が多いので、こんなこと始めたのよと見せてくれたのはオリジナルなデザインの刺しゅうを施した小物の数々(スマホの画像)。手作り小物を売るサイトにアップしていて、買ってくれる人もけっこういるとか。

身近なところでも簿記の試験にチャレンジしたひと、国会図書館に通って普段できない調べものをするひと、野菜づくりを始めて熱心に育てているひとなど、みんなすごい。わたしが無理やりひとつ挙げるとすれば、自分の食べられるラーメンスープを作るようになったこと。

煮干しを使ったシンプルなスープが簡単でおいしい。しかし、麺も手作りしないとまだまだ自慢はできないな。(ihatov)



お問い合わせ先

特定非営利活動法人 大人の学校

〒333-0857 川口市大字小谷場 206

生活クラブ生協内

電話/ファックス 048-423-3313

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/>