



講座のご案内

2021年9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。

偏見と隔離の歴史を繰り返さない為に ハンセン病資料館オンライン見学会

国立ハンセン病資料館は、東村山市の全生園（ハンセン病患者の隔離施設だった）の一角にあり、ハンセン病や長く隔離されてきた患者さんたちの歴史を伝える貴重な場所となっています。今回はZoomを使用、展示室からのライブによる資料紹介と質疑応答での説明となります。【定員60名】

日時：9月28日（火）10時30分～12時

参加費：500円（事前にお振込みいただきます）

申し込まれた方は、資料館から配信されるガイダンス映像や資料を事前にご覧いただけます。

メールでお申し込みください。お申し込み受け付け後、事務局よりご連絡をいたします。

（申し込み〆切9/17）

今から知っておきたい おひとりさまの老後に必要なこと

年を重ねると、〈介護〉〈認知症〉〈老後資金〉〈相続対策〉などさまざまな問題が出てきますので、人生の終わりをより良いものにするために、元気なうちから準備することが必要です。今回は、将来ひとりになった際に安心して満足した老後を過ごすために必要なこと全般について、豊富な事例をまじえてお話を伺います。【定員8名】

日時：10月29日（金）10時～11時45分

会場：浦和コミュニティセンター（第12集会室）
JR浦和駅前 コムナーレ10F

講師：松島 明子さん（行政書士、女性のための相続相談室、志木支部組合員）

参加費：1,200円（事前にお振込みいただきます）

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



第1回8/25は終了しました。

第4回は11/11（木）

「住まいを丈夫で長もちさせるために
～自主点検のポイント」

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）
NPO木の家だいすきの会 代表理事
NPO法人 W.co F.Pの会

勝見紀子
鈴木進
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



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》



- 9月22日(水)
14時~15時30分
テーマは特になし
- 10月25日(月)
14時~15時30分
テーマ
「最近楽しかったこと」

大人の学校の登録講師をご紹介します

耳つぼマッサージ

内山奈津子さん



自律神経を整える耳つぼ講座は、耳つぼマッサージでストレス解消！免疫力アップ！コロナ禍ではオンラインでの講座も可能です。



我が子が耳を触られる事で安心感を覚え、自らも心が落ち着いていたことから、自律神経を整えるひとつの方法として耳つぼを活用した健康管理法を知ってもらおうと活動しております。

耳には全身の臓器のつぼがあり、「全身の縮図」と呼ばれています。耳つぼを刺激することで心が落ち着き、緊張が和らいだり、自然治癒力を高める効果が期待できます。

オンライン講座でもオリジナル曲に合わせて耳つぼマッサージや自費出版した絵本を通してコロナ禍の疲れた心と体をゆつくり解きほぐせる方法をお伝え致します。

大人の学校の運営スタッフ 〈紹介コーナー〉



たくさんの気づきを 大人の学校から!

雲石 ゆう子 (はむたま)
さいたま市在住

子どものころからのアニメーション好きが高じて、社会人になって間もなく、小学校からの友人と2人でアニメーションを上映する会を立ち上げました。とはいえ当時仙台はまだ一地方都市で、東京や名古屋などの上映会に出かけて行つては情報を仕入れていました。取り上げる作品は若手の個人作家の作品や、劇場長編作品の予告編集などTVではなかなか見られない物ばかりでした。当時東京で年に1回開催されていた「プライベート・アニメーション・フェスティバル」通称「コアパフ」と呼ばれるアマチュア作品だけの上映会を呼べたのは快挙でした。今思えば今までの人生で一番充実して輝いていた時だったかもしれない。夫との出会いも、そのサークルでした。会そのものは無くなってしまいましたが、興味のある作品の上映会があると今でも夫と出かけたります。ただ、「コロナの問題があるの」で以前のように気軽に行けないのが残念です。

学校ではきちんと教わらなかった「世の中の様々な事」は、大人になってから学んだ気がします。たくさんさんの「気づき」を大人の学校の講座で提供できるように、これからも他のメンバーと一緒に工夫していきたいと思えます。

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/>

まさかの小指骨折

大人の学校
スタッフのつぶやき

急いでいたわけでもないのに、家の中で壁に足をぶつけた。10年ほど前にも反対側の足の小指を扉にぶつけた経験から、しばらくは痛いだらうと思っていたが、足の甲に青あざが広がり、毎日湿布をしても痛みがひかない。1週間ほどして念のために整形外科に行ったところ、レントゲン写真を見て「これ骨折線です。折れてますね。あと2週間は痛いですよ」と言われた。あ〜あ、骨折かあ。

その後、ゆるゆると行動していても、あちこちにぶつかっている自分に気づく。年をとると距離感が鈍るらしい。二度あることは三度ある? 気をつけないうと!



(よっしー)