



講座のご案内

2022年3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。

春のトトコの森を散策



4月23日(土) 10時~15時

西武池袋線「小手指」駅 改札口10時集合
 クロスケの家近くのバス停(大日堂)より
 小手指駅まで移動し解散

■案内人

早川直美さん・菊一敦子さん(公益財団法人トトコのふるさと基金 理事)

■参加費

1,500円 ※ガイド料、クロスケの家入場料、保険料を含みます

■持ち物

お弁当、飲み物、帽子、雨具(念のために)
 歩きやすい服装で!

春の武蔵野の林を歩きます。都市近郊に残された豊かな自然のなか、早稲田大学周辺のトトコの森から狭山丘陵へ、春爛漫の里山の風景を昼食を挟んで散策します。最終地点のトトコのふるさと基金の拠点である「クロスケの家(登録有形文化財の古民家)」ではナショナルトラスト運動のご紹介をします。約5キロの行程です。

【定員10名】※小雨決行



■4月4日(月) 14時~15時30分
 ■5月10日(火) 14時~15時30分

出入り自由です(^^) / お申し込みいただいた方に Zoom アクセスの ID パスコードをおとどけします。

不定期開催、参加費無料、ネット上で気軽におしゃべりを楽しみましょう♪

つながる・話す
 元気になる!



講座の報告 「発達障がいってなんだろう？」

●発達障害と個性との線引きについて
 「その境界線は時代により、人々の受け止め方により、大きく揺れ動くもの」「自分とは異なる存在に対して、排除していいのではなく、受け入れ、共に生きていく社会が望ましい」という考え方にとても強く共感できました。



石川憲彦先生(左)

●先生の患者さんを思う姿勢が伝わってきて、本来、人を診るといふことがどういふことなのかを学んだ。全体の先生のお話を理解するのは、こちらの知識が足りず難しかったが、お話の中のキラキラと光る言葉が、とても心に響いた。「モノを作ることは、人間の価値」「1+1=2」と決まっている文化からはみ出すものを「受け入れる社会」など。多様性を認め合う社会をめざして、みんなで進んでいきたい。とてもよい講座だったと思う。

●起こっている現象を私たちが個性として皆が受け入れていくのか、障害としてみ出るものとして切り捨てるのか問われているということ。また、人の生き方を広く自由に受け止めて一緒に生きていくのかどうか問われている。

●「枠」をつくるから、それに当てはまらない人が出てくる↓病氣、障がい者といわれる。ほんとうにそうだと、納得しましたが、社会の圧力に負けずに個々を大切に暮らしていきます。

2月17日にオンラインで開催しました。講師は小児科医・児童精神神経科医として46年の臨床経験を持つ石川憲彦先生、以下は参加者の感想の一部です。

子どもたちの健康を守るために 普段食べているものを知ろう！

食品添加物の数は？

分類	品目数	注
認められた食品添加物 (リスクがある)	指定添加物 472	主に化学合成添加物として製造・抽出したもの
認められた食品添加物 (リスクが少ない)	既存添加物 357	主に天然由来の添加物として製造・抽出したもの
リステリア菌等の食品添加物 (リスクが少ない)	天然香料 612	天然の香り成分
	約100	一般食品を食品として利用するもの

指定添加物+既存添加物=829品目 ※2021年
天然香料、一般食品添加物を合わせると1541種類も！



生活クラブ生協と共催の《食と環境カレッジ2021》第4回『食べ物子どもに与える影響～キレる子どもにしないために』(1/18開催)講師は野本健司さん(食の安全を守る会)

体は食事で作られるので、味覚を育てることが重要。子どもの成長期に、本能の味である「塩味」「甘味」「旨味」だけの偏った食事をとっていると大人になっても本能の味しか欲しない大人になる。基本味覚の「苦味」や「酸味」は体にとっては微量であっても、非常に重要な栄養素になるので日々の食事で認識させていく食体験が重要。また、微量栄養素が精神に与える影響が化

学的にも証明されているので、偏った食事でなければビタミン類やミネラル類は日々の食事で必要量を摂取できる。

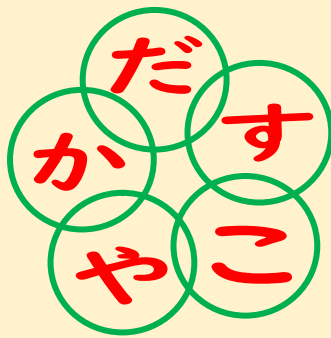
食物繊維は化学物質を体外へ排出することができ、30年前は日本人平均で1日25グラム以摂取していたが、現在は20グラム程度に摂取している。

調整豆乳やコーラを例

に、含まれている「糖分」の多さを指摘されました。多すぎる糖分は血糖値を急激に上げ、その後逆に低下。その変動がイライラや集中力不足につながる。これも子どもたちがキレる原因にもなり、ウツになる原因にもなる。ながら食べを止め、皿数を多くすると脳が活性化する。

健康志向ということで糖分を控えるために格安なスクラロースなどの合成甘味料が多用されているが、「カロリーゼロなのに痩せない」ことも明らかになり、ブドウ糖果糖は成分のコーンスターチが遺伝子組み換え食品。

食品表示されない添加物の例としてリン酸塩を上げられ、リン酸塩自体の毒性はほとんどないが、カルシウムと結合して体外に排出してしまうので魚肉ソーセージなどの練り



(菊一記)

「す・こ・や・か・だ(酢・ごま・野菜・海草・大豆食品)」を確認した食事を目指しましょう。

製品はすり身そのものに既にリン酸塩が入っているものが多いので要注意。いじめや暴力と食生活は密接な関係がある。日々の食費でビタミンやミネラル、食物繊維を摂り、糖分は控えて、添加物が多用されている加工食品は摂らない。



大人の学校 スタッフのつづやき

胃腸には自信があるのですが、先日夕方になっても昼に食べたものが消化されていないと感じ、食事を抜いて様子を見ました。幸い体調も戻ったのですが、そういえば…と以前大人の学校でアーユルバーダの講座をした際の講師の話思い出しました。

寒い冬の間にならぬもののが体にたまり、春が近づくと太陽の温かさでそれらが溶け出し、頭が重かったり花粉症などの症状がでたり消化の力が弱まったりする、とかいうものでした。まさにそれだわーと思いつつながら、軽い食事や軽い散歩、苦みのあるものの摂取など心がけなくちゃ、と再確認したところでした。

今年の冬はとりわけ寒さが厳しく、また長引くコロナ禍で知らず知らず体が凝り固まっているように感じます。みなさまもどうぞ呼吸をゆっくり気持ちもゆっくりぼちぼち歩いてみませんか。

(いーはとーぶ)

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

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。