



このご案内を見た方はどなたでも講座へ参加ができます。

目指そう  
健康長寿

## 動いて食べて、フレイル予防

ひざ痛、股関節痛などのある方は、早めに体のことを見直してみませんか？  
100歳まで歩くために姿勢のクセをなおし、美しく痛まない体をつくる運動を  
しましょう。具体的な栄養の摂り方とともに、2回連続でしっかりお伝えします。

フレイルとは、加齢にと  
もなってさまざまな機能  
の低下が進み、それによ  
って健康障害を起こしや  
すくなっている状態のこ  
とを言います。

2023年5月18日(木)・25日(木)  
13時30分～15時30分

- 1回目(5/18) 足の指から全身の体調を整えます(右下の画像参考)  
2回目(5/25) ラヴァーボールを使って体をほぐしていきます

参加費:1,500円(2回分です)

講師:山村英子さん  
(管理栄養士、健康運動指導士)

会場:生活クラブ生協 所沢生活館  
所沢市美原町3丁目2971-5 駐車場なし  
西武新宿線「新所沢」徒歩14分  
または、「新所沢」駅東口より西武バス  
で「美原3丁目」下車すぐ

持ち物:水分・タオル 動きやすい服装でご参加ください



### 食と環境カレッジ2023(全5回) 始まります!

食と環境カレッジは、生活クラブ生協と大人の学校の共催、関心のある方はどなたでも参加ができます。全講座の参加費は無料です。

第1回

### あなたの食べ方が地球を変える

～フードマイレージ 日本の現状と解決策は?～

5月23日(火) 10時～12時

オンラインまたは生活クラブ本部での参加ができます

講師 中田哲也さん

1960年徳島市生まれ。  
農林水産省・農林水産政策研究所においてフ  
ード・マイレージに関する研究に従事。2020年農林  
水産省を定年退職。現在、再任用で統計部勤務。  
個人的なライフワークとして、フード・マイレ  
ージの普及等に取り組む。ウェブサイト「フード・  
マイレージ資料室」主宰。



左のQRか「生活クラブ埼玉 食と環境カレッジ」と  
検索して申し込みフォームから申し込んでください。



以下のテーマでお待ちしています。  
初めての方もお気軽にどうぞ♪

5月11日(木) 14時～15時30分  
「最近読んだ本」

6月14日(水) 14時～15時30分  
「教えて、あなたの健康法」

7月25日(火) 14時～15時30分  
「夏の省エネのアイデア」

参加費無料、オンラインでのお  
しゃべりの場です。メールでお  
申し込みください。

大人の学校では、日本の食料自給率の低さや農家の減少などから未来の食に不安を感じている、都市住民が「農」を生活にとり入れる必要性を感じています。以下、3月に開催した講座の報告です。

耕す市民のスヌメ

農的暮らしを始めるための一歩

講師 神田みどりさん

神田さんが最初に伝えたのは、日本の農業の現実。2020年の資料によれば、現農業者の7割以上が「後継者がいない」と回答。農家の平均年齢は67歳、20代は全体の1%しかない。

後継者不足だけが問題ではない。国産の米や野菜は需給関係で価格が決まるため、加工食品のように原価を反映した価格上昇が見込めず赤字経営となり、それが農家の意欲を削ぎ、「農終い」が加速しているのだ。

それでは、非農家の人たちに農業の担い手になってもらうにはどうしたらいいのか。神奈川県秦野市ではJAと行政が連携し、単に「農にふれる」経験から「本格就農」までの間に様々な受け皿があり、「就農コース」を修了すると、10アールからの就農が可能となる。その結果15年間で就農コース修了生73人が市内で就農し、地域社会で活躍している。

秦野市以外でも、島根県の「半農半X」、長野県の「農ある暮らし」相談センター他全国各地で、多様な担い手を自治体農政の中に位置づけ、「関係人口」を呼び込む様々な取り組みがあり、実際に各地の現場で農業の担い手として地域の新たな仕事を生み出すことに貢献している人たちが出てきている。また神田さんの取材先でも兼業・多業の若者に出会うことが増え、就農の前に「就村」という考え方も登場しているという。

(赤羽)

耕す市民のスヌメ2  
キエーロで生ごみ処理  
無農薬・有機栽培に挑戦しよう

講師 松本信夫さん

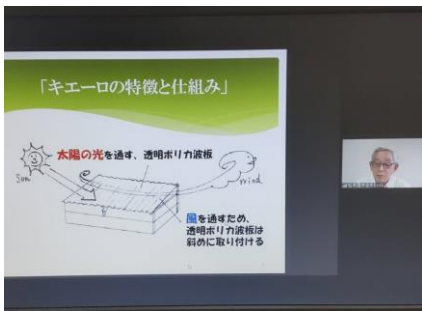
キエーロはその名の通り、生ごみが消えていく生ごみ処理器です。生ごみの8割は水分で臭いもあり、焼却場でもエネルギーを多く使うので、全国の自治体では何とか家庭の生ごみを減らせないと、試行錯誤中です。

キエーロもなんとか家で処理できないものかと思案錯誤を続けた神奈川県葉山町在住の松本夫妻が、10年かけてたどりついた最後の形です。土の中の微生物が生ごみを分解していくので、その微生物が元気に働けるように「エサ」として生ごみを投入する。庭に穴を掘れる土があればそれでも良いのですが、生ごみの場所を決めてちよつとおしゃれに分解する場所を作ったあげたのがキエーロでした。

分解しやすいもの、時間がかかるものなど色々試されたのお話でした。新鮮な野菜は分解が遅い。カレーなどの食べ残しや汁気の多いもの、廃食油は微生物の好物なので分解が早いそうです。季節的な分解時間の違いはあっても適度な水分と酸素があれば確実に分解がすすみ、いったん入れた土は増えることもないというお話が驚きでした。

堆肥に活用したい場合は、土を投入する必要があるので、生ごみを入れても増えていかないというのは、究極のエコですね。

(二つこ)



神田みどりさん…農業ジャーナリスト。明治大学客員教授。著書に『農的暮らしを始めませんか〜耕す市民Aのスヌメ』他。  
松本信夫さん…神奈川県葉山町在住。キエーロ葉山を主宰、土の中のバクテリアと毎日お話しして過ごしています。

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。

大人の学校 スタッフのつぶやき

1か月ほど前の夕方、道の曲がり角の金属製の側溝ふたの所で、思いもよらず自転車ごと転んだ。

「えっ、なんで?」「速度を緩め過ぎた?」「曲がる角度がまずかった?」無意識に頭をかばって倒れたので、膝を擦りむき、首と腰にしばらく違和感があった。大事に至らなくて良かった。

4月1日から全年齢で、自転車ヘルメット着用が努力義務となったので、近所の自転車屋さんでヘルメットを見てみようかと思う。できたら、日差しを防ぐつば付きのがあるといいな。(福寿草)

