



# 講座のご案内

2018年8月号 電話  
7アックス 048-866-9466

講座へはどなたでも参加ができます。ご友人や近隣の方とお誘いあってお申込みください。

## おしゃれが決まる！ スカーフ (リバーシブル) 作り

9月3日(月) 午後1時～4時

これからの季節に活躍しそうな、えり元を簡単に飾るスカーフを作ります。シルクの着物生地をミシンで縫い合わせるのでリバーシブルに使い、スカーフの端を輪に通すだけでピタリとおしゃれが決まります。表用と裏用の着物生地と芯地、型紙はキットで用意します。【定員 12名】

場 所:生活クラブ生協本部

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師:ワーカーズ・コレクティブ紬のメンバー

(ミシンが使えるコミュニティカフェで製作指導も行う)

参加費:2,500円

キット代、ミシン糸、しつけ糸などの材料、資料代をふくむ

### 持ち物

まち針 20本くらい、ぬい針、チャコペン、小ばさみ、  
裁ちばさみ、ものさし



## 夏野菜たっぷりレシピのお料理

8月10日(金)

10時30分～13時

夏本番、暑くて料理なんて

作りたくない...なんてもったいない。

トマトやなす、きゅうりなど、夏は色鮮やかな

野菜がせいぞろいします。野菜のパワーをしっかりと取り入れて夏を元気に乗りきりましょう。

【定員 15名】



当日のメニューは以下を予定しています

1. たっぷりトマトの冷製パスタ
2. 豚肉のピZZアイオーラ(豚肉ロース薄切りの上に夏野菜をのせてピZZ風に仕立てます)
3. ビシソワーズ(じゃがいもの冷たいスープ)

場 所:生活クラブ生協本部

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師:立石佳子さん

(生活クラブ生協の食育サポーター、NPO食育インストラクター一級)

参加費:3,200円 材料代をふくむ

持ち物:エプロン・三角巾

## プロが教える からだのツボの教室

9月11日(火) 10時30分～12時30分

首や肩がこったり風邪気味のときなど、ちょっとした体調不良を感じたときには、からだの症状に関係するツボを知っていれば、早めに体調を整えることができます。鍼灸のプロにからからだのツボを学び、実践するための講座です。

【定員 15名】

場 所:生活クラブ生協本部

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

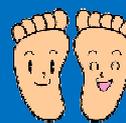
講 師:橋本八州穂さん

(鍼灸師)

参加費:1,500円



膝やひじが出る服装で  
参加してください



## 足もみ教室

8月1日(水) 10時30分～12時30分

足裏は第2の心臓とも呼ばれ、そこを揉むことで臓器の動きが活発になり、代謝も免疫力もアップ。むくみが取れからだ温まるので寝つきも良くなります。エアコンで足元が冷える夏にもびったり！です。【定員 15人】

場 所:生活クラブ生協本部

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師:片山 泰子さん (国際若石マスターズ正会員、リフレクソロジー、要介護予防運動スペシャリスト)

参加費:1,500円 材料費ふくむ

持ち物:ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯  
ひざ下まで出せるゆったりとした服装でご参加ください

希望者には反射区図表(1枚250円)を販売します

## 《9月以降の講座の予定》

- 9月26日(水) 住の整理収納
- 10月予定 ココワイナリーファーム ツアー
- 10月予定 筋膜リリース入門
- 11月7日(水) ハンセ病資料館見学ツアー
- 11月27日(火) トトロの森の散策 鳥の観察

大人の学校のホームページでは、これから開催する講座の内容や過去の講座の様子を掲載していますので、ぜひご覧ください



## 報告

2018年6月29日開催  
元気なうちのお片付け学習会  
「遺品整理のプロに学ぶ整理術」

今回は遺品整理のプロから、元気なうちに家な

かを片づける極意を学ぼうという学習会。ひとり暮らしのひとが亡くなって残す平均的な遺品の量はマンションで約3トン、一戸建てで約5トン。亡くなる前に認知症を発症したり寝たきりになつてしまつたら、もう自分では整理できなくなり人によつてもらうことになります。片付けは『自分のための遺品整理』なのです。

「ひよつとして使うかもと取つて置いて、そのひよつとしてが来る前に自分が旅立つほうが先に来ます」「ひとは身一つで生まれて身一つで旅立つていきます。ものに対する執着心を捨てるという気持ちの整理から始めましょう」「まずはトイレと冷蔵庫の2カ所から整理を始め、1カ月もやればリビングなど広いところもできるようになります」などなど、現場を知る講師のユーモアも交えての話には説得力がありました。

参加した皆さんのアンケートには「家に帰つたらすぐに実行したい」というやる気があふれていました。  
(くまちゃん)



講師の石見良教さん(あんしんネット整理コーディネーター) 深刻な話もユーモアたっぷり!

## 被災地を忘れない!

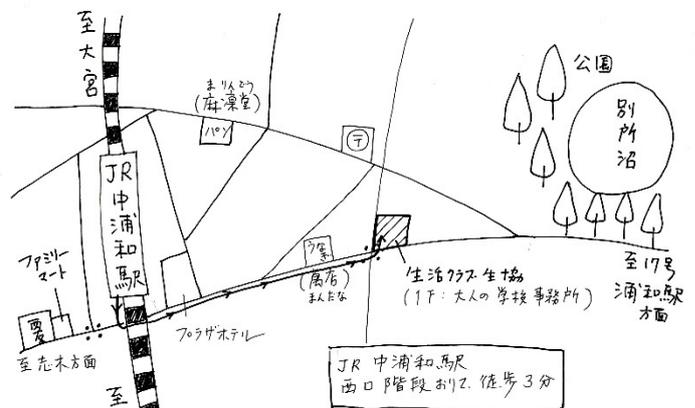
### 1冊の本がつなぐ応援の輪



大人の学校は、被災地を応援しています。岩手県陸前高田市立図書館の本を充実させるための寄付を継続して行っています。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして継続しています。

賛同いただける方は、生活クラブ本部1階 談話室内の大人の学校事務所まで本をお持ち下さい。

取扱いけないもの...ISBNのない本、  
百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌など。  
古いものや汚れているものもNGです。



生活クラブ生協の会場案内図

## 大人の学校スタッフのつづやき

東松山市にある丸木美術館が開館50周年を機に、《原爆の図》を未来に残すための基金(5億円)への協力を呼びかけている。《原爆の図》は、見る人に時を超えて戦争の悲惨さを伝え、平和の大切さを感じさせてくれる。

これから先、大切な絵をよい状態で保存するために、市民の力が必要とされている。多くの市民で応援したい。市民一人ひとりが社会的な寄付をする輪が、大きく広がるよう願っている。(よっし~)

大人の学校では2017年夏に丸木美術館を見学しました



お問い合わせ先

## NPO 法人 大人の学校

336-0021 さいたま市南区别所 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/>