



otona no gakkou  
大人の学校



2013

3

発行元: 特定非営利活動法人 大人の学校  
〒336-0021

さいたま市南区別所 5-1-11 生活クラブ生協内

TEL/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

ホームページ http://otonanogakkou.org/

大人の学校ってな～に?……効率優先の社会のなかで、あきらめて我慢したり流されてしまうことなく、自ら考え、そして行動する人を増やしていくための学校です。講座はどなたでも参加できます。

## 大人の学校の講座情報

### 「薬やサプリに頼らないで健康！」講座

3/12(火) 10時半～12時半

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)

参加費: 1200円(個人正会員 1000円)

講 師: 森崎正幸さん

(浦和区で整体院を開業、生活習慣病予防指導士)

★生活習慣病にならないために自分でからだを整えましょう。

### 「ひとりできるリフレクソロジー【肩こり編】」講座

3/13(水) 10時半～12時半

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)

参加費: 1500円(個人正会員 1200円)

講 師: 片山泰子さん(リフレクソジスト)

★タオル、ハンドクリーム、白湯 180CC 程度を持参ください

### 「緊急対応ノートの書き方」講座

3/21(木) 10時半～12時半

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)

参加費: 1200円(個人正会員 1000円)

講 師: 嘉成勝子さん(おもとくらぶ代表・企)埼玉葬送サポート監事)

★「緊急対応ノート」(200円、参加費にふくむ)を用意してお

き、自分も安心、家族も安心!

※5/10(金)同講師で「老前整理」の講座を開催します。



### 「漢方の知恵で毎日を元気に過ごす」講座

3/29(金) 13時半～15時半 ※午後の開催です

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)

参加費: 2000円(個人正会員 1800円)

講 師: 近藤和子さん(薬剤師、神奈川のおんず薬局藤沢店勤務)

★おんず薬局発行のガイドブック(450円)をテキストとして使

用します。(料金は参加費にふくんでいます)

### 大人の平日クラブ「深谷のまち」散策ツアー

4/5(金) 10時半 JR高崎線「深谷」駅集合

参加費: 2500円(個人正会員 2300円)

案内人: 飯田順子さん(大人の学校スタッフ、熊谷市出身)

★お昼は深谷の名物の1つ煮ぼうとうの店を予定しています。

昼食代、保険代は参加費にふくんでいます。

## さいたま寺子屋サロン

★毎月第3土曜日 14時～16時

場 所: 生活クラブ生協本部 1階談話室

参加費: 500円(資料やコーヒー代)

(過去のサロンの様子はホームページをご覧ください)



### 第35回 3月16日(土)

「コーヒー屋シュッツの6年半を振り返って」

谷口正さん(前「コーヒー屋シュッツ」)

### 第36回 4月20日(土)

「ヨーロッパの協同組合視察の旅から見たこと」

清水 泉さん(生活クラブ生協埼玉 理事長)

話し手、いつでも募集中!

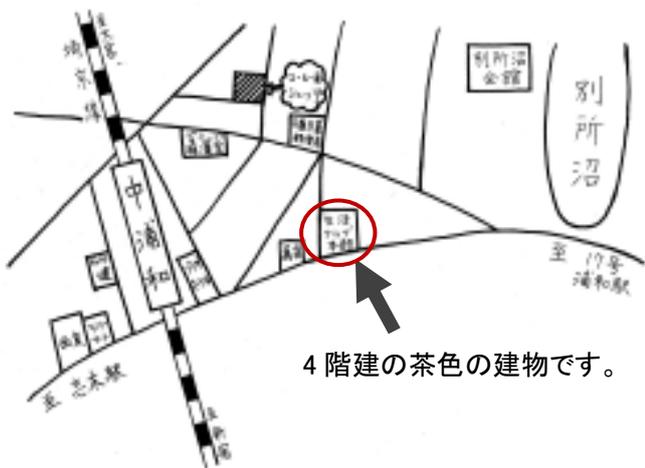
### 講座予告

4/16(火)「絶賛!してもらえる手土産をつくる」講座

4/21(日)子どもたちを守るために!第2回「放射能  
低線量被ばくについて考える」講座

※詳細は、大人の学校のホームページや4月に発行の通信  
をご覧ください。

生活クラブ本部会場の地図



4階建の茶色の建物です。

NPO 法人 大人の学校の講座は、どなたでもご参加できます。

梅の花が咲き始め、小さな桜のつぼみも少しずつふくらんできました。冷たい風の中でも植物の体内時計は確実に春に近づいているようです。あれこれ来年度の講座の準備を進めながら、たくさんの花が咲く春を待ちわびている今日この頃です。



## 講座の報告

### ■2/6(水) 開催 「大豆をおいしく食べる」講座

収穫されたばかりの固い大豆を前に、どう調理をしたらよいのやら…と思った経験から、まずは大豆を煮る手順の実演からはじめました。茹でたての大豆、できたての豆乳を口にして「甘～い！」という声が参加者からあがりました。



試食タイムは、簡単でしかもおいしい料理をいただきながら、大豆のことや大人の学校の講座のことなどおしゃべりがはずみ、楽しい時間でした。

遺伝子組み換えや国内で大豆を作る農家が減っていることなども、もっと知りたい！という参加者からの感想がありました。一緒に関心を深めていきましょう！（にんたろう）



### ■2/9(土)開催 失敗しない家のリフォームのためのポイントはここ！ 講座

「住まいは何のためにあるの？」という問いかけに始まり、それは命と健康を守るためのもの、そのことを優先して考えることが大事だというお話。

あわせて、「原発事故は私たち大人の責任。これからは、エネルギーを使わないで済む住宅を考えていく必要がある。住まいの心地よさは、断熱材や調湿材などの素材を工夫することによって変わってくる」「建材、接着剤、塗料、家具などは屋内の空気汚染の原因になることが考えられる。健康な屋内空気質のために、化学的に作られたものはできるだけ使わないようにすること、空気清浄作用、調湿作用のあるスギの活用が有効である」

「スギは、そのほかにも質の高い睡眠が得られるなどの効能もあり、日本固有の材としてその価値を見直し、もっと活用を進めていきたい。

植えばなしのスギを切って活用し、そのあとに広葉樹も植えていけばよい」

花粉のせいでスギが悪者にされるのはかわいそうな気がします。（ふーやん）



### ■2/21(木)開催 健康太極拳 キホンの「キ」体験 講座



今回の講座では、健康太極拳の基本を学びました。それぞれの基本のかたちが、身体にどのような効果があるのか、どのように作用するのか、など丁寧に教えてもらいました。

太極拳では、言葉も大切な要素。1つ1つの言葉の意味、読み方を復唱し、基本のかたちとあわせて学びました。

太極拳の動作では、はじめ身体のふらついている方もいましたが、続けているうちにふらつきも少なくなり、全身のバランスがとれるようになっていました。（F）

## 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再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)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今後も継続します。



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♪※取扱できないもの…ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌

## ◆大人の学校 スタッフのつばやき◆

寒さの中にも確実に春が訪れていきます。梅が咲き、桜の木には薄いピンクの新芽が小さく小さく見えます。

「春」の暖かさを全身に浴び大きく背伸びをして、今年も元気に頑張りましょう!!



(スタッフ FF)