

# 勤労福祉会館

# 館だより

令和3年12月・令和4年1月号

勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様、文化・教養・スポーツ・レクリエーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。

開館時間：午前9時～午後10時

休館日：年末年始(12月29日～1月3日)

(館内清掃のため臨時休館することがあります。)

## 臨時休館日のご案内

令和4年3月28日(月)

全館定期清掃のため、  
休館させていただきます。



## ～美翠とゆかいな仲間たち～

美翠と和の会 三浦 晴美

日本舞踊を舞ってみたいと思うようになったのは、いつ頃からだったろう。カルチャーセンターかな、個人レッスンがいいかな・・・なんか、お月謝高そう、敷居も高そう、と尻込みをしていたそんな時、職場の近くで、小学校からの友人に数十年ぶりに再会した。

そーだ、彼女は小さい時から、日本舞踊やお琴のお稽古に行くって言っていた。ということは、教えてもらえる可能性がある。図々しく「日本舞踊の講習会とかやらないの？」と聞いてみた。その時は色よい返事はもらえなかった。それから数年に渡り、何度かねだってみた。彼女も仕事をしながら踊っている、忙しいのだ。

そんなある日「ゆかたを着て、ちょっと踊る1日だけの日本舞踊の講習会をやってみようか」と、言ってくれた。うれしかった。わくわくして、ちょうどその頃に会った友人に「今度、日本舞踊の講習会があるんだ～！いっくん(美翠先生の高校生のときのあだな。筆者と先生は小学校と高校の同級生！)が先生なの。」「え！私も行きたい！」ということになり、美翠先生の以前のお弟子さんにも声をかけて、当日は先生を含めて6人になった。朝から始まった講習会はゆかたを着るだけで、1時間以上もかかり、それだけで汗をかき、それから「祇園小唄」を習った。想像以上に難しく、手足が思うように動かない。どう見ても、日本舞踊には見えない。あっという間に終了の時間になった。誰ともなしに、これだけで終わったら、もったいない。2～3か月に1回でいいから教えてもらいたい、ということになった。



それから14年たった現在は、月に2回土曜日に6時から9時まで、3時間(おしゃべり時間含む)の稽古に励む。踊ることのできる曲もかなり増えた。ただ、このごろは、覚えるのが早いか、忘れるのが早いかわからない。メンバーの家庭環境も変わった。学校に行っていた子供たちは就職したり、結婚したり。親の介護が始まったりした。でも、1人も欠けることなく、いままで続けてこられた。再来年になると、全員めでたく還暦を迎える。お祝いに真っ赤な着物で踊ろうかと話している。



美翠先生、これからもよろしくお願ひします。みんなも生きているうちは楽しく踊っていきましょうね。

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～冷え症対策～

寒い季節がやってきました。この時期、手足や下半身などの冷えでお悩みの方も多いと思います。冷え症は、様々な不調や頭痛、関節痛などを悪化させることにもなり、風邪をひきやすくなりますので、放置せずに日常生活から改善していきましょう。

今回は、体を温める方法を何点かご紹介します。体を外から温めるには、お風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも胸から下の下半身だけお湯につかる半身浴は、冷えやすい足もよく温まります。38～40度くらいのぬるめのお湯に20～30分程下半身をつけることにより、副交感神経の働きが活発になり、血管も拡張してリラックスできます。ただし、この季節は、お湯から出ている肩が冷えるので、乾いたタオルをはおったり、時々お湯をかけたり工夫をしましょう。また、体が冷えると筋肉もこわばるので、解消にはストレッチホームローラー等がお勧めです。筋肉をほぐし、血流を良くして、新陳代謝も上げましょう。部位としては、筋肉が大きい太ももや、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎ、また肩まわりをほぐすのも冷え性の改善につながります。手足を温めるコツを覚えて寒い冬を快適に過ごしましょう。



### ○年金無料相談

成年後見、年金（老齢・遺族・障害）、身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時：令和3年 12月11日（土）

令和4年 1月8日（土）・2月12日（土）・3月12日（土）

時 間：14時～16時30分（1人45分）

相談員：社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）

費 用：無 料

### ○労働相談（予約制）

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受けいたしております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

費用は無料です。

ご予約をお願いします。



受付



# 令和4年1月開催講座予定 (12月1日から受付開始)



| 講座名   | 開催日                     | 時間                               | 定員        | 費用            |
|---|-------------------------|----------------------------------|-----------|---------------|
| 就労支援講座<br>(自分らしい仕事を探そう!)                          | 1月21日(金)                | 18時~20時                          | 30名       | 無料            |
| 基礎から始めるパソコン教室<br>(PCの基本・インターネット・メールほか)            | 1月5・12・19・26日<br>(水)全4回 | 14時~16時                          | 7名        | 4,000円        |
| 学んで活かそうパソコン教室<br>(パワポでプレゼン資料を作ろう!)                | 1月9・16日(日)<br>全2回       | 18時30分~20時30分                    | 7名        | 2,000円        |
| ライフプラン講座<br>(2022年世界の動きと経済展望)                     | 1月22日(土)                | 14時~16時                          | 30名       | 200円<br>(資料代) |
| 着付け教室<br>(着物を丁寧に! バランスよく!)                        | 1月6・20日(木)の<br>各①②      | ①10時~11時30分<br>②13時30分~15時       | 各回<br>20名 | 1,000円        |
| 発酵教室<br>(味噌講座)                                    | 1月7日(金)                 | ①10時30分~12時30分<br>②13時30分~15時30分 | 各回<br>16名 | 2,000円        |
| 体に優しい健康料理教室<br>(車麩のみそカツ・サラダ・あえ物・スープ・ごはん・おやつ)      | 1月9日(日)                 | 13時~16時                          | 16名       | 2,000円        |
| 手ごねふっくらパン教室<br>(抹茶あずきパンを作ります。)                    | 1月14日(金)                | ①10時~12時30分<br>②13時30分~16時       | 各回<br>16名 | 2,000円        |
| 今からはじめるイタリアン<br>(トマトとツナのパスタ<br>豆と野菜のスープ)          | 1月16日(日)                | 11時~14時                          | 16名       | 2,000円        |
| 地産地消でおいしい料理<br>(レタスと塩鯖のサラダ・ふろふき大根・<br>漬け菜と鶏のスープ)  | 1月19日(水)                | 11時~14時                          | 16名       | 2,000円        |
| 簡単おもてなし家庭料理<br>(生鮭のフライ・白菜とりんごの<br>サラダ・プリン・人参ご飯 他) | 1月23日(日)                | 11時~14時                          | 16名       | 2,000円        |

※講座は、コロナウイルス感染症予防対策のため、変更・中止となる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

また、定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各施設に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認いただけます。



12月の事業は以下の予定です。

詳細はお問い合わせください。

| 講座名           | 開催日                       | 内容  |
|---------------|---------------------------|---|
| 知って役立つ労働法     | 12月17日(金)                 | 雇用契約の更新・終了と失業保険講座                               |
| 基礎から始めるパソコン教室 | 12月1・8・15・22日(水)<br>(全4回) | PCの基本・インターネット・メールの使い方・クラウド・Word・Exce)           |
| 学んで活かそうパソコン教室 | 12月5・12日(日)(全2回)          | Excelを使って表計算。関数計算・グラフ作成                         |
| 元気はつらつ生活講座    | 12月14日(火)                 | 若さを保ついきいき食生活                                    |
| 着付け教室         | 12月2・16日(木)               | 着物は裕(あわせ)、衿元、衣文(えもん)<br>おはしよりを美しく! 帯は、二重太鼓と前結び) |
| 体に優しい健康料理     | 12月5日(日)                  | クリスマス料理。サラダ・あえ物・スープ・ご飯・おやつ                      |
| 手ごねふっくらパン教室   | 12月10日(金)                 | パネトーネ   |
| 今からはじめるイタリアン  | 12月12日(日)                 | 舞茸のトマトソース(モッツアレラ添え)、アリスタ                        |
| 地産地消でおいしい料理   | 12月15日(水)                 | 里芋のコロッケ、かじきまぐろの照り焼き、辣白菜                         |
| 簡単おもてなし家庭料理   | 12月19日(日)                 | 鶏肉ときのこのドリア・クリスマスサラダ・大根のカレースープ<br>りんごの揚げ菓子       |

## 図書コーナーのお知らせ

本の紛失が増えております。無断で持って行かれた本を読みたいという方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きを行ってください

| 図書名   | 著者名               | 内容   |
|---|-------------------|--|
| 人は愛するに足り、真心は信ずるに足りる : アフガンとの約束  | 中村 哲<br>(聞き手)澤地久枝 | 1984年に医療援助活動を開始し、2019年に凶弾に倒れるまで、戦乱と劣悪な環境に苦しむアフガンの地で、人々の命を救うべく活動を続けた中村哲医師の熱い思い。そして遺志を受け継ぐスタッフのメッセージを収録。 |
| 心 <small>う</small> ら <small>さ</small> び <small>し</small> が <small>わ</small> 川 | 西條奈加              | 第164回直木賞受賞作 江戸の片隅、どぶ川沿いで懸命に生きる人々のささやかな喜びと深い哀しみが胸に沁みる感動連作!  |
| 異 <small>い</small> り <small>邦</small> と人                                      | 原田ハマ              | 第6回京都本大賞受賞 古都・京都-。移ろう四季を背景に、若き画家の才能をめぐる人々の「業」を描いた著者新境地のアート小説。  |
| 追い求めるのをやめてみた。   | 妹尾まみ              | 父・妹尾河童と母・風間茂子に徹底した教育方針で育てられた著者による生きづらさ解消の方法と希望の見つけ方。   |
| 最強の野菜のスープ<br>活用レシピ  | 前田 浩<br>古澤靖子      | 体を元気にするメディカルスープ。季節の野菜で病気を追い払う!   |

## 四季折々

### 旬の魚を二度楽しめます!

だんだん寒くなりました。魚に脂がのって美味しくなって参りました。そこで今回は、旬の魚を二度楽しめる料理をご紹介します。

刺身の盛り合わせを買い求めます。少し多めにお求めください。まず一度目は、刺身で海の幸を堪能します。食べすぎは禁物です。美味しくても我慢して、半分ぐらいは残してください。残した分は漬けにします。漬けのたれは、しょうゆと日本酒が半分ずつで、お好みでみりんを足します。保存容器に刺身を敷き、ひたひたになるくらいたれを注ぎます。その際、つまの大根や大葉を入れても結構です。保存容器の代わりに保存袋などでも大丈夫です。

漬けで翌日、二度目が楽しめます。漬けにした刺身におろししょうがと刻んだねぎを加え、アルミホイルで包み、フライパンにのせて中火でホイル焼きにします。湯気が出てきたらちょっと待って、焦げる前に火を止めて包みを取り出します。

ほかほかのうちにお召し上がりください。臭みも消えて、刺身とはまた違った美味しさを体験できます。漬けはそのままで美味しくいただけますが、ひと手間加えることで、本当に化けます。どうぞお試しください。



Kaz

編集発行 練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

FAX 03-3923-5512

ホームページ

<http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者:

NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構

