

勤労福祉会館 館だより

令和 2 年 10 月 11 月号
(9/20 発行)



臨時休館日のご案内

10月26日(月)全館定期清掃のため、休館させていただきます。

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ございます)

「さわやか 気分アップ！」

『ふうー』2階まで階段を上がり、会員さんが来室されます。これから始まる【さわやか体操教室】のウォーミングアップのようです。さて、高齢者事業に足腰しゃっきり教室があるのはご存じですか？皆様がいつまでもご自身の足で歩けるよう、健康を願って設立された6回制の講座です。私共SSC大泉では、練馬区より委託を受けて、平成20年より現在まで、近隣のいくつかの公共施設において実施しております。この教室を通し外出や人との交流・体を動かしていただこうと設立されたのが【さわやか体操教室】です。

運動内容は、腹式呼吸・足指ほぐしに始まり、座位でのストレッチ・筋力アップ、立位でのもも裏のストレッチ(皆様気持ちよさそうですよ)・かかと上げ・バランス・スクワット(ここいら辺りで熱くなります。)、再び座位での胸部のストレッチ・筋力アップ(呼吸や胃腸の働きを助ける重要なプログラムで、ここでも少し熱くなっています。)、クールダウン、水分補給のための休憩をこまめにはさみながらの1時間のプログラムです。

終了後、お見送りまでの会員さん同士のお喋りタイムは聞いていて微笑ましいひとときです。『今日は膝が痛かったから来るのを迷っていたけど、あー身体が軽くなったわ』の声を聞くと、私まで嬉しくなります。お昼の相談をしながら階段で帰られる会員さんを踊り場でお見送り、今日も無事に教室終了です。

長年にわたって利用させていただいている勤労福祉会館には、室内環境に気を配っていただき、いつも気持ちよく対応くださり、清掃もピカピカに磨いて下さっています。利用者の私たちもルールを守って、感謝の気持ちを持って利用させていただいています。

せっかくの館だよりの原稿依頼なので、我がサークルのお知らせをさせていただきます。SSC大泉【さわやか体操】は指導員1名・受付1名で、毎週火曜日1部 9:30～・2部 10:45～会議室で活動しています。興味のある方、『何か始めなきゃ』と思っている方は覗いてみてください。ニコニコ笑顔の担当がお待ちしています。コロナ禍を共に元気に乗り越えましょう！！

※現在(2020.8月)は、コロナ禍のため、窓を全開・椅子の配置を広く・消毒シートの準備、会員さんには検温結果の申告・マスク装着とご不便の中、全面的な協力に本当に感謝しています。 -M・Y-



特定非営利活動法人 コミュニティネット SSC 大泉とは？

平成12年度から3年にわたり、練馬区が総合型地域スポーツクラブ育成モデル市町村として文部科学省の補助を受けた時に、地域に根ざしたスポーツ推進活動団体の一つとして設立されました。特定非営利活動法人として地域社会に必要とされる公益団体であることが誇りとなるように、クラブ運営を通じて地域に根ざし、持続的な発展を実現することを目指しています。



トレーナーからの健康アドバイス

お家でも！～スロートレーニング～

暑さもだんだん和らぎ、身体を動かしやすい季節になってきました。今回は普段やっているトレーニングに飽きてしまった方や自体重のトレーニングをお家でやりたい方などにおすすめのトレーニング方法です。

今回ご紹介するスロートレーニングとは、その名の通りゆっくりとした動作で行うトレーニング方法です。ただゆっくり動かすだけではなく、筋肉に力を入れ続けたままトレーニングするというポイントも重要になってきます。わかりやすいイメージとしては、何もないところに椅子に座っている姿勢を取って維持する「空気椅子」という運動がありますが、この空気椅子の状態を維持したままトレーニング動作を繰り返すような感じになります。

このトレーニングでの効果としては、自体重でもかなりの効果がある。膝や関節への負担の軽減。動かし方をしっかり意識できる。といったようにかなりのメリットがあります。

具体的な動かし方ですが、3つのポイントが大切になってきます。

- ① 3～5秒かけてゆっくり上げ下ろしをする。
- ② 膝や関節などを伸ばしきらない
- ③ 呼吸は止めない



種目はいつもおこなっているスクワットや腕立て伏せなどのやり方を変えるだけですし、セット数も変わらず2～3セットで大丈夫です。1回1回の動きをゆっくりすることで低回数でも効果があり、お家でも気軽に出来る運動です！ぜひチャレンジしてみてください。

○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2年 10月10日・11月14日・12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(来所相談・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
いたします。

🍁🍁🍁🍁🍁🍁 令和2年11月開催講座予定(10月1日から受付開始) 🍁🍁🍁🍁🍁🍁

| 講座名 | 日付 | 時間 | 定員 | 費用 |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|--------|
| はじめての手話講座 | 11月15・29日(日) | 14時～16時 | 15名 | 2,000円 |
| 体に優しい健康料理教室 | 11月1日(日) | 13時～16時 | 14名 | 2,000円 |
| スマホの使い方を学ぼう | 11月4・11・18・25日(水)全4回 | 14時～16時 | 15名 | 4000円 |
| 着付け教室 | 11月5日(木) 19日(木) | Ⓐ10時～11時30分 | 各回 20名 | 1,000円 |
| | | Ⓑ13時30分～15時 | | |
| 学んで活かそうパソコン教室 | 11月8日・15日(日) | 18時30分～20時30分 | 10名 | 2,000円 |
| 今からはじめるイタリアン | 11月8日(日) | 11時～14時 | 14名 | 2,000円 |
| 手ごねでふくらパン教室 | 11月13日(金) | Ⓐ10時～12時30分 | 各回 14名 | 2,000円 |
| | | Ⓑ13時30分～16時 | | |
| 楽しさ一杯お菓子教室 | 11月14日(土) | Ⓐ10時～12時30分 | 各回 14名 | 2,000円 |
| | | Ⓑ13時～15時30分 | | |
| 楽しく学ぼう英会話 | 11月14日・28日(土) | 10時～12時 | 10名 | 3,000円 |
| 簡単おもてなし家庭料理 | 11月15日(日) | 11時～14時 | 14名 | 2,000円 |
| 手軽でおいしい中国料理 | 11月18日(水) | 10時30分～12時30分 | 各回 14名 | 2,000円 |
| | | 13時30分～15時30分 | | |
| 就労支援講座 | 11月20日(金) | 18時～20時 | 15名 | 無料 |
| ライフプラン講座 | 11月21日(土) | 14時～16時 | 15名 | 200円 |

※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ください。

10月は以下の予定で事業を行っています。詳細はお問い合わせください。

| 講座名 | 内容 | 日付 |
|-----------------|---------------------------|----------------------|
| ・着付け教室 | 袋帯・京袋帯とは？ | 10月1日(木)15日(木) |
| ・体に優しい健康料理教室 | ピーマンの豆腐詰め、サラダ、和え物ほか | 10月4日(日) |
| ・学んで活かそうパソコン教室 | Windows10の機能と活用、インターネット | 10月4日・11日(日) 全2回 |
| ・骨盤のゆがみ改善エクササイズ | 骨盤の中から整えるコアエクササイズ | 10月5日(月) |
| ・元気はつらつ健康講座 | ケアフーズを知ろう | 10月6日(火) |
| ・基礎から始めるパソコン教室 | PC基本、インターネット、メール、ワード、エクセル | 10月7・14・21・28日(水)全4回 |
| ・手ごねでふくらパン教室 | アップルリング | 10月9日(金) |
| ・楽しく学ぼう英会話 | 挨拶、自己紹介、海外旅行とショッピング | 10月10日(土)・24日(土)全2回 |
| ・楽しさ一杯お菓子教室 | チーズタルト | 10月10日(土) |
| ・今からはじめるイタリアン | ハロウィンのカボチャスープ、豚薄切りロースソテー | 10月11日(日) |
| ・知って役立つ労働法 | パートタイム労働の働き方講座 | 10月16日(金) |
| ・健康生きがい講座 | 姿勢づくりと正しい歩き方 | 10月17日(土) |
| ・簡単おもてなし家庭料理 | 秋野菜を使った料理 | 10月18日(日) |
| ・手軽でおいしい中国料理 | 芝麻肉餅・蟹粉生菜・辣汁青瓜 | 10月21日(水) |

※上記の講座は、新型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・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



図書コーナーからのお知らせ



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 |
|----------------------|-------------------|---|
| 働く人の法律入門 第2版 | 西村健一郎・ 村中孝史【編】 | 労働法・社会保障法・税法の基礎知識 |
| よくわかる労働法 | 佐藤 広一 著 | 複雑でむずかしい労働法をビジュアルでイメージできることを意識しながら書かれた超入門書。 |
| 羊と鋼の森 | 宮下 奈都 著 | 2016年本屋大賞受賞:ピアノ調律に魅せられた一人の青年の調律師・人として成長する姿を描いた小説。 |
| 一切なりゆき ～樹木希林のこぼれ～ | 樹木 希林 著 | 樹木流生き方のエッセンス。噛むほどに心に沁みることば。 |
| 老後の資金がありません | 垣田 美雨 著 | 「老後は安泰」のはずが、まさかの大ピンチ。家計応援小説。 |
| とんび | 重松 清 著 | 不器用な父親の姿を通して、いつの世も変わることのない不滅の情を描く。魂ふるえる、父と息子の物語。 |
| 蜂蜜と遠雷 | 恩田 陸 著 | 第156回直木賞受賞:ピアノコンクールを舞台に、人間の才能と運命、そして音楽を描き切った青春群像小説。 |
| 黄泉から来た女 | 内田 康夫 著 | 母と娘、現在と過去、優しい嘘とゆるさざる真実一。 |

～四季の花～ 金のなる木

金のなる木とは、感想や低温などの厳しい環境に適し、世界中に分布するベンケイソウ科に属する丈夫な植物で、和名はフチベニベンケイですが、もっぱら金のなる木、またはカゲツ(花月)として流通しています。新芽が小さいうちに、5円玉の穴に通しておき、そのまま成長させて、5円玉が抜けない状態にし、枝にお金になったように仕立てたものが流行しました。その姿から成金草とも呼ばれます。小さな株によく花をつける花の咲きやすい系統と、大株にならないと咲きにくい系統があり、葉は緑一色から、白やピンク、虹色の班入り品種、葉が巻いたり、細くなったりする品種があります。



多肉質の葉や茎にたっぷり水分を蓄えるができるので、乾燥に強い反面、過湿にさせると根腐れしやすくなります。水はけのよい土で植え、日なたに置いて乾かし気味に管理しましょう。班入り品種は、日焼けしやすいので、夏は半日陰に置きます。冬は、3℃以上を保ちましょう。さし芽で簡単に増やすことができます。

みんなの趣味の園芸 NHK 出版より

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

