

勤労福祉会館 館だより

令和3年8月・9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へ、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
10月25日(月)
全館定期清掃のため、
休館させていただきます。



タップダンスでコロナを越えて

タップダンスと聞いてどのようなイメージがありますでしょうか。



フレッドアステアやジーンケリーを思い出す人、中には焼酎のCMを思い出す方もいるかもしれません。映画、座頭市やTAP THE LAST SHOWを見た方もいると思います。しかし、足で音を奏でるタップダンスですが、間近で見た事があるという方は少ないと思います。

そんなタップダンスを練馬区も多くの人に知ってもらいたい、体験してもらいたいと思い大泉タップダンスサークルを立ち上げました。当初は音や振動の関係から特定の施設で続けることが出来ず施設を転々としていましたが、5年ほど前に勤労福祉会館に出会いようやく安住の地を見付けることが出来ました(笑)

練習を続けて、人数も少しずつ増えて来て一昨年は照姫まつりや練馬まつりにも参加する事が出来ました。翌年も頑張ろう！と皆で張り切っていたところコロナ禍が始まり…なかなか上手くいかないものです。

まだまだ終わりが見えないコロナ禍ですが、終息した暁には皆様の前で思い切り踊って踏んで、見ていただいた人たちが笑顔になれるようなパフォーマンスが出来るように日々練習しています。

皆さんもコロナに負けずに頑張りましょう！！

大泉タップダンスサークル 宮下恵一



トレーナーからの健康アドバイス

～天気と身体のおはなし 重だる脚～



脚がだるく、重く感じるのは天気の影響があります。6月から9月頃までに脚のだるさを訴える人は一年間の中でも特に多い時期ですが、この時期は、気象変動が大きく、気圧の低下と、湿度・気温が上昇するため、「重だる脚」を訴える人が増えます。気圧が下がると、外から脚にかかる圧力が弱くなるため、筋肉が緩みます。体内循環をよくする為の「筋肉ポンプ」が働きにくくなり、血液の循環機能が低下します。湿度が上がると、皮膚から水分が蒸発しにくく、体温調節が乱れます。湿度も温度も高いと自律神経が乱れやすく、代謝や排泄機能が低下します。下肢にたまった水分が重だる脚の原因になります。重だる脚は太もも、ふくらはぎ、足部（足底、足指）の三つの筋肉ポンプが緩んでうまく機能せず、血管やリンパ管の循環が悪くなった結果ともいえます。

重だる脚を解消するには、規則正しい生活と、軽い運動を行い、心肺機能と筋力をさびつかせないようにして、余力を蓄えるとよいでしょう。また、自分の手を使ってふくらはぎと足部のマッサージや強めのシャワーで、そけい部（足の付け根あたり）から足指まで水圧マッサージをするのも、ケアとして有効です。太ももまであるストッキングや靴下で圧力をかけ、筋肉ポンプの作用をサポートするのもよいでしょう。日頃から、環境の変化に適應できる体力を備えておきましょう。



○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 8月14日（土） 9月11日（土）・10月9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。

ご予約をお願いします。



令和3年9月開催講座予定 (8月1日から受付開始)

講座名	開催日	時間	定員	費用
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本・ネット・メール・WordExcelの基礎)	9月1・8・15・22日(水)全4回	14時～16時	7名	4,000円
着付け教室 (着物は単衣・ゆかた、帯は名古屋帯)	9月2・16日(木)の各④・⑤	④10時～11時30分	各回 20名	1,000円
		⑤13時30分～15時		
体に優しい健康料理教室 (揚げ出し豆腐・茄子の炒め煮ほか)	9月5日(日)	13時～16時	16名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室 (クラウドサービス活用。セキュリティー)	9月5・12日(日)全2回	18時30分～20時30分	7名	2,000円
手ごねでふっくらパン教室 (ごまパン)	9月10日(金)	④10時～12時30分	各回 16名	2,000円
		⑤13時30分～16時		
楽しさ一杯お菓子教室 (チーズケーキ)	9月11日(土)	④10時～12時30分	各回 20名	2,000円
		⑤13時～15時30分		
楽しく学ぼう英会話 (観光案内、体調の言い方)	9月11・25日(土)	10時～12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン (ズッキーニと小海老と生トマトのパスタほか)	9月12日(日)	11時～14時	16名	2,000円
地産地消でおいしい料理 (さやいんげんの中国風醤油煮ほか)	9月15日(水)	11時～14時	16名	2,000円
マンションライフガイド講座 (建物調査・診断の重要性、事例から学ぶ)	9月16日(木) 第3回	18時30分～20時30分	各回 15名	各回500円
	9月23日(木) 第4回			
就労支援講座 (就労支援の現場から、事例から学ぼう)	9月17日(金)	18時～20時	15名	無料
ライフプラン講座 (高齢者を安心して謳歌するためのマネープラン)	9月18日(土)	14時～16時	15名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (ナスのはさみ揚げ、さつまいもご飯ほか)	9月19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。
定員となってしまった場合は、ご了承ください。今月の予定は、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。



8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	
学んで活かそうパソコン教室	8月1・8日(日) 全2回	PPT使ってプレゼン資料・インターネットを楽しもう	
アンドロイドの使い方を学ぼう	8月4・11・18・25日(水) 全4回	アンドロイドの基本、ネット、メール、アプリの追加 他	
着付け教室	8月5日(木)・26日(木)	ゆかたで下着を涼しく、暑さ対策。半幅帯リボン返し	
楽しく学ぼう英会話	8月7・28日(土) 全2回	道案内・電車内のアナウンス	
元気はつらつ生活講座	8月10日(火)	もの忘れが気になったら～脳を若く保つヒント～	
マンションライフガイド講座	8月19日(木) 第1回	次世代に繋ぐ安心・安全 な建物の保全の在り方	給排水設備工事いつものように 大規模修繕工事・長期修繕計画
	8月26日(木) 第2回		
知って役立つ労働法	8月20日(金)	コロナ禍における働き方講座	
わかりやすい簿記3級	8/22・29 9/5・12・19・26(日)全6回	簿記3級検定試験合格を目指している方向け講座	



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
おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子	74歳、ひとり暮らしの桃子さん。おらの今は、こわいものなし-新たな「老い」を生きるための感動作。第54回文藝賞、第158回芥川賞受賞作。
伯爵のお気に入り	向田邦子	女ならではの良いことも、悪いことも、ぜんぶあるがままに描くエッセイ。
かあちゃん	重松 清	死んだお父ちゃんの罪を背負い、“母”を精いっぱい生きる女性と、そんな母の子どもたちの物語。
夜行観覧車	湊かなえ	高級住宅地に住むエリート一家に起きたセンセーショナルな事件。子どもたちはどのように生きていくのか。その家族と向かいに住む家族の視点から、事件の動機と真相が明らかになる。
サイレント・ブレス 看取りのカルテ	南 杏子	愛する人の、そして自分の「最後」について静かな答えをくれる本。
読んだら忘れない読書術	唐沢紫苑	こうすれば、記憶に残すことができる！脳科学に裏付けられた、本当に役立つ読書とは？

四季折々

枝豆のペペロンチーノを紹介します。

枝豆はよく洗って更に塩で揉んで、水で塩を落とします。できれば、両端を調理バサミで切り落としておきます。

その枝豆を、塩を少し加えたお湯で少し固めに茹でて、ザルに入れます。

オリーブオイルを中弱火で温め、ニンニクスライスと鷹の爪の輪切りを加えます(鷹の爪は枝豆ワンパックで1~2本)。そこに茹でた枝豆を加え、塩を振ってさっと馴染ませて出来上がり。



枝豆が美味しい時期ですので、ビールがお好きなら、最高のつまみになります。おやつにも最適です。

緊急事態宣言で外出がままならないこの夏、よろしければご家庭でお試しく下さい。

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

