

「三方よし」という近江商人の言葉をご存じだろうか？「売り手よし、買い手よし、世間よし」という意味で、売り手の都合だけで商いをするのではなく、買い手が心の底から満足し、さらに商いを通じて地域社会の発展や福利の増進に貢献しなければならないという考え方を表したものである。

先日、芸術と障害者支援のNPO活動を長くされている方と話をすることがあった。その方は、国内の大企業のCSR活動の一環として行われる数多くのイベントに、NPO・ボランティア側として携わってきた方だが、最終的に1つの結論があるという。それは、日本において国際レベルで恥をかかないCSR活動を実施しているのは、国内最大手の自動車メーカーだけであると。

その理由は、至極簡単。企業側から派遣されてきた常務取締役以上の役員が全員、朝から終了後の片付けまで、運営側と一緒に準備に取り組んでいるそうだ。大中小含め他の企業の場合は、良くて若手社員を数名だけ残す、普通は役員が挨拶だけして、最悪の場合は、社名や団体名の冠だけ貸して、そのまま中身も見ずに帰っていくとのこと。その活動に携わるNPOやボランティアの人たちが企業に抱く印象は「礼儀や感謝の気持ちがない」という事であった。

オリンピックのメダリストのチームの監督と選手に来ていただき、町会と企業のCSR活動、子供たちのための体験学習の3つを交えたイベントをした時のこと。子供たちと町会の人たちが準備体操をしている時に、金メダリストたちにも一緒に準備体操をして交流するように、きちんと指示がされていて、子供たちも親たちも大感激しながら、準備体操からレクチャー、最後の挨拶まで時間を共有できたという。

イベントでは、監督とメダリストたちが礼儀を大切にし、それを当たり前に行動できる姿勢に町会の人たちも子供たちも感動したという。イベントは大変に盛り上がり、町会も子供たちも、また参加した地区の人達全員が多くのことを学んだという。企業側もCSR活動としてやってよかったと思い、来てくださったメダリストたちもやってよかったという思いになる、「三方よし」の概念に近いことが実現できていたと語っていた。

高齢者の中には、今の若い人たちや外国の企業、有名人たちは礼儀がなくなっている、感謝の気持ちがない、と言っていることが多々ある。果たしてそれは真実だろうか？確かに若い世代で失礼な人たちもたくさんいる。でも高齢者世代の人たちにも失礼な人たちは多い。感謝の気持ちがないと言っている本人たちはどうだろうか？「三方よし」を実現できるような行動をしているだろうか？

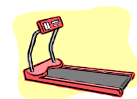
トレーナーからの健康アドバイス

BMI ～適正な体重を知る！～

BMIはBody Mass Indexの略で、肥満の度合いを示す国際的な指標です。体重は多すぎても、少なすぎても病気の原因や、体力の低下に繋がります。しっかりと適正な体重を知り、身体づくりの目安のしてみてください！

【BMI計算式】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$



【計算例】

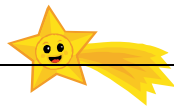
体重 65 kg、身長 170 cmのAさんだとすると、 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.49$ となりBMI値は約 22.5 となります。

日本肥満学会の肥満基準
(2000年)



状態	指標
低体重(痩せ型)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上、25 未満
肥満(1度)	25 以上、30 未満
肥満(2度)	30 以上、35 未満
肥満(3度)	35 以上、40 未満
肥満(4度)	40 以上





平成25年7月開催講座予定（6月1日から受付開始）

講座名	日 程
楽しさ一杯のお菓子教室 （なめらかプリンを作る）	7月6日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
体に優しい健康料理教室 （七夕料理特集）	7月7日（日） 午後1時～4時
勤福パソコン教室 （はじめてのパソコン）	7月9日（火）・10日（水）・16日（火）・17日（水）（全4回） 午後1時30分～4時30分
中国家庭料理教室 （なす・じゃがいも・ピーマンの揚げ炒め他）	7月10日（水） 午後1時30分～4時30分
着付け教室 （単衣と浴衣、半巾帯）	7月11日（木）・25日（木） 午前10時～12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
マンションライフガイド講座 （住み方・管理の仕方・将来への考え方）	7月11日（木）・18日（木）
手ごねでふっくらパン教室 （オレンジカスタードを作る）	7月12日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
女性のためのDIY教室 （フォトフレームを作る）	7月13日（土） 午後1時～5時
就労支援パソコン教室	7月14日（日）ワードでビジネス文書を作る 7月21日（日）フリーソフトで暑中見舞いを作る（全2回） 午後6時30分～8時30分
国家資格取得支援講座 土曜コース （行政書士、宅建）	7/20～9/1（土） 行政書士 午後6時～7時30分、宅建 午後7時40分～9時10分
国家資格取得支援講座 日曜コース （行政書士、宅建）	7/21～9/8（日） 行政書士 午後1時～2時30分、宅建 午後2時40分～4時10分
ライフプラン講座 （正しい医療保険の選び方）	7月20日（土） 午後2時～4時
日本料理教室 （あゆ料理を作る）	7月27日（土） 午前11時30分～2時、午後4時～6時30分（2部制）

申込順により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、各会館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。

6月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・楽しさ一杯のお菓子教室 6/1（土）
- ・福祉住環境コーディネーター 6/1～6/29（土）
- ・体に優しい健康料理教室 6/2（日）
- ・健康セミナー 6/3（月）
- ・就労支援パソコン教室 6/9・16（日）
- ・勤福パソコン教室 6/11・12・18・19（火・水）
- ・経営分析講座 6/12・14・19・21（水・金）
- ・着付け教室 6/13・27（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 6/14（金）
- ・ライフプラン講座 6/15（土）
- ・働く人の労働法講座 6/15・22（土）
- ・簿記3級講座 基礎コース 6/16～8/25（日）
- ・日本料理教教室 6/22（土）





図書コーナーからのお知らせ

最近追加された本です。



図 書 名	著 者 名
ほめ言葉ハンドブック	本間 正人・祐川 京子 著
伝える力	池上 彰 著
となりのクレーマー	関根 眞一 著
なぜあの人は人前で話すのがうまいのか	中谷 彰宏 著
見てわかる、断捨離	やました ひでこ 監修
片づけられない 私にさようなら！	ベネッセコーポレーション
普及版 2歳から5歳まで	ユルネイ・チュコフスキー 著
不完全犯罪ファイル	コリン・エヴァンス 著
科学者と考える	梅原 猛 全対話
見える化	遠藤 功 著

館長のつぶやき ～防犯を学ぶ～

5月1日の休館日、石神井警察署防犯課の方を招いて防犯訓練を行いました。練馬区全域及び大泉地区の実例をあげ、振り込め詐欺・ひったくり・空き巣・車上ねらい・自動車盗の発生実態の説明や防御のしかたについて学びました。

犯罪は私たちの身近なところで発生しており、会館運営もより一層緊張感をもって取り組まなければならないと強く感じました。また、実技講習として刺股（さすまた）の使い方について学び、充実した講習会となりました。

防犯に関するチラシと防犯チェックポイントの2冊の小冊子（「犯罪被害にあわないために」、「女性を犯罪から守るために」）を会館図書コーナーに置いてございます。来館の折には、ぜひ御一読ください。

★労働相談★

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致しております。

相談を受けるには、相談希望日の1週間前までに、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。

問合せ・お申込み：練馬区立勤労福祉会館

TEL 03-3923-5511



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

ホームページ <http://n-kinrou.info/>

勤労福祉会館 館だより

平成25年6・7月号
(5/20発行)



開館時間：午前9時～午後10時
休館日：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)

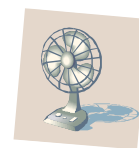
臨時休館日のご案内

7月8日(水)は全館定期清掃のため、休館致します。



当館は5月に入り、冷房運転を開始しました。

今年の春は早く、桜の季節もあっという間に過ぎてしまい、もうすっかり夏が来るのかと思うと寒い日が続いたり、体調管理も大変です。沖縄では梅雨入りし、関東でもこれから湿度の高い季節を迎えますが、食品の取り扱い等に注意が必要です。また梅雨寒で上着がいるのに少し動くと汗をかいたりするので水分不足になっていることがあります。紫外線対策及び熱中症対策を十分になさってください。



当館主催「手ごねでふっくらパン教室」の先生にコメントを頂きました。毎月1回開催しております。パンのよい香りと先生のお人柄に触れてみませんか。ご参加お待ちしております。

～幸せな香り♪～

日本是世界一パンがおいしい国だといわれています。食パン、フランスパン、クロワッサン、そして日本生まれのあんパン、クリームパン、チョココロネ、カレーパン、甘食、メロンパン…こんなにたくさんの種類のパンが並ぶのは日本だけです。

美味しいパン屋さんがたくさんあって、お取り寄せまででき、1斤98円でもパンが買ってしまう時代ですが、そんな時代だからこそパンを手作りしてみたいはいかがでしょうか。

自分で粉や材料を選んで、テーブルの上で生地をこねて、発酵させて、好きな形に成形して。

大きくなって！と祈りながら発酵させた生地をオーブンに入れ、焼き上がりをわくわくしながら待って食べる焼き立てパンの味は何とも言えません。

そして部屋中に広がるパンの香りは、とても幸せな気持ちにしてくれます♪

パンを作るって難しく思われがちですが、気軽に楽しんでみてはいかがでしょうか。



これからもパンを通してたくさんの笑顔に出会えますように。