

勤労福祉会館 館だより

令和3年10月・11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にも、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。



600年の歴史のある芸能「能」を謡い、舞う

練馬能楽謡曲仕舞之会 宮川哲夫

600年の歴史のある芸能「能」を謡い、舞っております。

能を演じるベースは「謡（うたい）」と「舞（まい）」になります。

「謡」は一定の旋律で出来ており、よく知られているのが、結婚式のお祝いで謡われる「高砂やこの浦舟に帆をあげて……」があります。



能を演ずることを「能を舞う」といいますが、能の演技は型と呼ばれる動作の集合になります。型は、例えば「シオル」という型は「泣く行為をあらわすのに、指をそろえて目の前にあげる型になります。

「仕舞（しまい）」は能の舞い所、見せ所で曲の主要部分を舞います。

能は現行で上演されているもので、約250曲ほどありますが、よく知られた曲には「高砂」や羽衣伝説の「羽衣」、勧進帳の「安宅」などがあります。

観世流シテ方の遠藤喜久先生の指導をいただき、月2回、「謡」と「仕舞」の稽古を行っております。

腹の底から大きな声で思い切り謡うのは気持ちのいいものですが、コロナ禍の今はフェースシールドとマスクをつけ、気をつけて謡っています。



トレーナーからの健康アドバイス

～加齢と体力～

体力は一般的に、全身持久力・筋力・柔軟性・平衡性(バランス)・敏捷性(すばやさ)・巧緻性(器用さ)・パワーなどの要素に分類できます。

いずれの要素も加齢と共に変化していきます。また、非(不)活動的なライフスタイルが体力の低下を助長することがわかっています。体力の低下は、加齢にともなう生理的な変化と、個々人を取り巻く疾病や身体不活動による廃用性の変化が大きく関わっているのです。運動の実践により、体力の低下や減退が弱まる可能性が明らかになってきています。



筋量は、普通に生活をしている状況では、20～50歳までは全体の約5～10%程度が緩やかに減少していきますが、50歳代を過ぎたあたりから急速になり全体の30～40%になります。



また、60歳代、70歳代では男女ともに年に1.5%ずつ低下するとみられています。この加齢にともなう筋量の減少のことをサルコペニアと言います。サルコペニアは加齢性の諸疾患を誘発する原因の一つであり、高齢者の機能的自立を奪う最大の要因とされています。

高齢者における筋量の低下は特に下肢筋群に顕著に表れ、膝などの痛みを引き起こす原因となります。また、転倒によるけがや長期的な障害を引き起こす大きな要因にもなっています。

これらを予防するためには、運動の実践が有効です。最近の研究では、高齢者においても、定期的な運動や筋力トレーニングにより、筋力・筋肥大・筋量の有意な増加が認められています。

つまり、筋機能の向上には年齢の影響は認められないということになります。無理せず、日々の習慣として筋力トレーニングを積極的に取り入れて行きましょう！

○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 10月9日(土)・11月13日(土)・12月11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。



令和3年11月開催講座予定 (10月1日から受付開始)

講座名	開催日	時間	定員	費用
スマホ(iPhone)の使い方を学ぼう!	11月3・10・17・24日(水) 全4回	14時~16時	10名	4,000円
着付け教室 (着物は袷、衿元、衣文おはしよりを美しく! 帯は二重太鼓と前結び)	11月4・18日(木)の各①・②	①10時~11時30分 ②13時30分~15時	各回 20名	1,000円
体に優しい健康料理教室 (筑前煮もどき・かぼちゃの塩煮・あえ物・サラダ・スープ・ご飯・おやつ)	11月7日(日)	13時~16時	14名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室 (Wordを使って文書を作成、案内状)	11月7・14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 (おさつブレッド)	11月12日(金)	①10時~12時30分 ②13時30分~16時	各回 14名	2,000円
楽しさ一杯お菓子教室 (クラシックショコラ)	11月13日(土)	①10時~12時30分 ②13時~15時30分	各回 14名	2,000円
楽しく学ぼう英会話 (道案内、電車内アナウンス)	11月13・27日(土)全2回	10時~12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン (ブロッコリーとベーコンのクリームパスタ 秋鮭のホイル焼き白ワイン風味)	11月14日(日)	11時~14時	14名	2,000円
地産地消でおいしい料理 (鶏の大葉焼・もやしとピーマンの 辣油 あえ・豆腐のすり流し汁)	11月17日(水)	11時~14時	14名	2,000円
就労支援講座 (対人関係を改善しよう!)	11月19日(金)	18時~20時	15名	無料
ライフプラン講座 (音楽に合わせて! 笑って脳トレ)	11月20日(土)	14時~16時	15名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (豚肉のプロバンサル風味・かぶのソテー ほうれん草、卵のスープ、焼きりんご)	11月21日(日)	11時~14時	14名	2,000円
はじめての手話講座 (手話の入門レベルを学びます。)	11月21・28日(日)全2回	14時~16時	15名	2,000円

※講座はコロナウィ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。

10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	10月3・10日(日) 全2回	Windows10の基本機能と活用1・2
体に優しい健康料理	10月3日(日)	豆腐のガリバター・サラダ・あえ物・ご飯・みそ汁 ほか
骨盤歪み改善エクササイズ	10月4日(月)	骨盤の中なら整えるコアエクササイズ
基礎から始めるパソコン教室	10月6・13・20・27日(水) 全4回	PCの基本・ネット・メール・Word、Excelの基礎
着付け教室	10月7日・21日(木)	袋帯、京袋帯とは? 着物は袷、襟元衣文を美しく 帯は袋帯で、二重太鼓、京袋帯の結び方
手ごねでふっくらパン教室	10月8日(金)	かぼちゃパンを作ります
楽しく学ぼう英会話	10月9・23日(土)(全2回)	挨拶、自己紹介、海外旅行とショッピング
楽しさ一杯お菓子教室	10月9日(土)	レモンパイを作ります。
今からはじめるイタリアン	10月10日(日)	カボチャソースのペンネ(ハロウィンメニュー) ・カジキマグロのソテー(シチリア風)

講座名	開催日	内容
元気はつらつ生活講座	10月12日(火)	～ケアフーズを知ろう～ 介護食ってなに？
勤福ポッチャ体験会	10月15日(金)	障害の有無に拘わらず一般の方、親子で楽しめます。
知って役立つ労働法	10月15日(金)	パートタイムの働き方講座
勤福落語会	10月17日(日)	「笑う門には福来る」おもしろい笑いましょう！
簡単おもてなし家庭料理	10月17日(日)	しいたけのフライ・かぼちゃとブロッコリーのサラダ・あん団子・しめじご飯・汁物
地産地消でおいしい料理	10月20日(水)	ブロッコリーの蒸し煮・鮭とほうれん草のグラタン・枝豆とほうれん草のおひたし

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
52 ヘルツのくじらたち	町田 そのこ	【2021 年本屋大賞・受賞作】自分の人生を家族に搾取されてきた女性・貴瑚と、母に虐待され「ムシ」と呼ばれていた少年。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会い、新たな魂の物語が生まれる。
白鳥とコウモリ	東野 圭吾	作家生活 35 周年記念作品。新たなる最高傑作。東野版『罪と罰』遺体で発見された善良な弁護士。一人の男が殺害を自供し事件は解決――のはずだった。
ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレンディみかこ	人種も貧富の差もごちゃまぜの元底辺中学校に通い始めたぼく。まるで世界の縮図のような学校。ぼくとパンクな母ちゃんは、ともに悩み、毎日を乗り越えていく。最後はホロリと涙の感動のリアルストーリー。
キルギスの雪豹 永遠の花嫁	チンギス・ アイトマートフ	時流に背を向けた代償に、婚約者も人生の目標も失った音楽ジャーナリストは、キルギスの大自然と純朴な乙女によって立ち直りかけていた。しかし幼馴染たちが、旅行中の金満家アラブ人たちに襲う計画を打ち明け…。
神様のカルテ	夏川 草介	医師国家試験直前の一止とその仲間たちの友情、本庄病院の内科部長・板垣(大狸)先生と敵対する事務長・金山弁二の不思議な交流、研修医となり本庄病院で働くことになった一止の医師としての葛藤などを描いている。

四季折々

テレビやネットもいいですが
秋の夜長に読書はいかが

藤沢周平をご存じでしょうか。没後 25 年近くなる小説家です。亡くなるまでの 20 年ほど大泉学園町にお住まいでした。

東北の海坂という架空の藩を舞台にした歴史ものなどの心に沁みる名作を、次々に大泉学園から作り出されました。北国の風土に裏打ちされた人々の哀歓が見事に描き出され、今でも多くのファンを惹きつけています。勤労福祉会館の図書コーナーにも長編「三屋清左衛門残日録」や「玄鳥」という短編 4 編の本などがあります。今後も増やす予定です。ぜひご一読ください。

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

