



日本人は「正解」がある教育を長年受け続けている。それは現在、引退されたシニア世代の方々も、小学校に通っている子供たちも同じである。例えば、日本の大学入試では、今も、一問一答形式の問題が多数出題される。最難関の国公立大でも、論述問題が中心となるが、それでも、ある程度の模範解答が用意され、得点をとるための対策が可能である。また小論文という試験もあるが、字数が少ないため、あくまで最優先は小論文の「形式」を理解しているかに採点の重きが置かれがちである。導き出すべき「正解」がある程度決まっているのである。

しかし、社会に出ると、我々は、急に正解がない世界で生きていくことを強られる。あなたの上司が、あなたの仕事に対し、理不尽な要求をしてきて困っている。あなたが導き出す「正解」は「理不尽な要求に対して抗議する」かもしれないし、「組織人として我慢して仕事をやりぬく」かもしれない。または「会社を辞める」かもしれない。どれがあなたの人生にとってベストな方向へ進むかもわからない。つまり「正解」はない。

欧米では20年以上前から、高等学校以降の教育では、自分の意見を持ち、深く考える訓練を積むことを重視している。例えば、欧米のとある大学入試の問題では「文化や芸術は、市民が税金等で保護することは必要か？」という問題が出題される。学術的にも政治的にも意見が分かれる問題を出題する。だから求められている模範解答もない。受験者一人一人が異なる答えを持つ。つまり、受験生は、自分の意見を論理的に相手に説明する能力と深く物事を考える力が試されるのである。

日本でも国内の大学への進学ではなく、国内・海外両方の進学を目指す予備校等も増加している。正解がない世の中に生きる我々は、忙しさの中で、時には立ち止まり、深く考える時間も必要なのではないだろうか。

トレーナーからの健康アドバイス

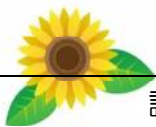
～スポーツドリンクの飲み過ぎに注意～

大人が1日に摂取する糖分量の目安は20～40gといわれています。スポーツドリンクに含まれる糖分は約5～10%程度ですが、これを500mlのペットボトル飲料に換算すると1本あたり25～50gにもなり、水と同じような感覚で何本もガブガブ飲み続けてしまうと、一日に必要な糖分量を軽く上回るようになります。

1990年代に意識障害で病院に搬送された高校生は清涼飲料水を水のように1日2～3リットル飲み続け、急性糖尿病を発症したことが報告されています。10代～30代の若者を中心にペットボトル飲料を好んで飲んでいたので、ペットボトル症候群と呼ばれるようになりました。



運動を楽しく続けるためにも脱水症状を起こさないように、こまめな水分補給・塩分補給が必要です。水分・塩分、そして糖分量に注意して、自分に合った水分補給を行うようにしてください。



平成26年9月開催講座予定（8月1日から受付開始）



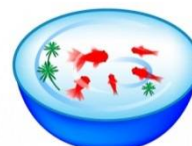
講座名	日 程
元気でるパソコン教室	9月3日・10日・17日・24日（水） 午後2時～4時 （全4回）
着付け教室	9月4日・18日（木） 午前10時～午後12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
簿記3級講座	9月7日～11月9日（日） 午前10時～午後12時 （全10回）
体に優しい健康料理教室	9月7日（日） 午後1時～4時
中国家庭料理教室	9月10日（水） 午後1時30分～3時30分
手ごねでふっくらパン教室	9月12日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	9月13日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
女性のためのDIY教室	9月13日（土） 午後1時～5時
毎日が楽しくなる英語教室	9月13日・27日（土） 午後2時～4時 （全2回）
就労支援パソコン教室	9月14日・21日（日） 午後6時30分～8時30分 （全2回）
マンションライフガイド講座	9月18日・25日（木） 午後7時～9時
日本料理教室	9月20日（土） 午前11時30分～午後2時30分、午後4時～7時（2部制）
職業能力開発講座	9月20日（土） 午後2時～4時

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。

8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。

- ・太極拳で生き生きライフ 8/2～8/23（土）
- ・体に優しい健康料理教室 8/3（日）
- ・エアロビクス教室 8/5～9/2（火）
- ・元気でるパソコン教室 8/6・8/13・8/20・8/27（水）
- ・着付け教室 8/7・8/21（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8/8（金）
- ・行政書士・宅建講座 土曜コース 8/9～9/27（土）
- ・毎日が楽しくなる英語教室 8/9・8/23（土）
- ・就労支援パソコン教室 8/10・8/17（日）
- ・日本料理教室 8/16（土）
- ・行政書士・宅建講座 日曜コース 8/17～10/5（日）
- ・マンションライフガイド講座 8/21・8/28（木）
- ・知って役立つみんなの労働法 8/22（金）





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
蹴りたい背中	綿矢 りさ 著
たった3つのクセを直せば人生がうまくいく	本田 直之 著
小さいことにくよくよするな!	リチャード・カールソン 著
なりたい自分になる100の方法	中山 庸子 著
モノゴトを明快にする論理力	樋口 裕一 著
あなたがキレル瞬間	ニコラス・レグシュ 著
「私だけのカフェ」をつくる本	甘糟 記子 著
七つの習慣：自分を磨く力	フランクリン・コヴィー・ジャパン 編著
「そ・わ・か」の法則	小林 正観 著
マッキンゼー式 世界最強の仕事術	イーサン・M・ラジエル 著
夢をかなえる人の手帳術	藤沢 優月 著
「1日30分」を続けなさい!	古市 幸雄 著

～ミニ歳時記～ 「土用の丑の日になぜうなぎ？」

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣になったのは、江戸時代の蘭学者・平賀源内が不振のうなぎ屋に相談され、「本日、土用の丑の日」とはり紙したところ飛ぶように売れたことがきっかけといわれている。

日本の食文化に定着しているニホンウナギ、国際自然保護連合（IUCN）は、6月12日に絶滅の恐れがある野生生物を評価したレッドリストで絶滅危惧種に分類した。原因として、乱獲や消息地の環境悪化、海の回遊ルートの障害、海流変化などを指摘している。

世界のウナギの7割を消費する日本にとって忘れてはならない過去がある。絶滅危惧種の分類では最上上の「絶滅危惧1A類」に指定されているヨーロッパウナギ。中国から日本へ輸入され、スーパーなどで安く販売されていた大半がこの種で、行きすぎた消費行動が絶滅の危機に向かわせた。

「食べ過ぎ」で種を絶滅させる愚は決して犯してはならない。

★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26年8・9月号
(7/20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28日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



レストランが新装開店いたしました。

7月よりオープンしました「自然が ご馳走 かど 36」と申します。



お客様には「低価格で安全安心」「手作りの美味しい食事を提供したい」との思いを大切に、皆さまに喜んでいただける和食レストランとして頑張っております。

ご来店
心より



お待ちしております

喫茶コーナーもございますので、サークル活動後の会合などにご利用ください。



今年も節電にご協力をお願いいたします。

