

勤労福祉会館 館だより

令和8年4・5月号



■給水スポット（無料）
お持ちの「マイボトル」へ給水できます。集会室前に設置

□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・リクレ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
□受付横にモニターを設置し、当日のお部屋の利用状況や主催講座のご案内をしています。

■バリアフリーの設備



□授乳室新設のお知らせ
1階集会室前に授乳室を設置しました。おむつ交換台も併設。ご利用は受付窓口まで。

休館日のお知らせ

令和8年5月25日(月)
休館させていただきます。

大泉マンドリンサークル

練馬区の大泉地区に在住の4名で立ち上げた当サークルも、今年で38年目を迎えます。

数年前に、大泉学園の「ゆめりあホール」で「創立30周年の演奏会」を開催したところ、大勢の方々が来場下さり、盛会裏の中に終わりました。30数年間、サークルが続いたのも、マンドリンが奏でるやさしい音色に魅せられた仲間たちと良き指導者との出会いがあったからです。放送100年にあたる昨今、テレビ、ラジオを通して昭和時代の曲をよく耳にしますが、マンドリンはクラシックのみならず、国内外の流行歌、演歌、童謡など様々な曲を演奏します。月2回の練習場所は主に勤労福祉会館です。練習前の20～30分間は事故練習の時間の筈ですが、動くのは「指」ではなく「口」ばかり。その時間は驚くほど賑やかなお喋りタイムです。その後、先生お見えになりジョークを交えながら練習が始まります。

高齢者の孤立が問題になっている今日、趣味を通しての仲間づくり、仲間との賑やかなお喋りは元気づくりに必須です。人生100年時代、それぞれが趣味を生かし、何時までも元気で、ボランティア活動等を通して、地域にマンドリンの美しい音色を響かせたいと思います。

水野 清子



夢の夢

一般家庭の日常の会話ですが、何となく「ホット」する会話です。

サラリーマンだった夫が10年前に退職した後、スーツやワイシャツ、ネクタイを取り置いていた。体型がほとんど変わらなかった上、おしゃれだったのかたくさんある。普段はめったに着ないし、息子は夫より10センチほど背が高いため着られない。何度も古着回収に出そうと思ったが、踏ん切りがつかず、悩みの種だった。

この春、孫が大学に入学する。ところが突然、娘から「お父さんのスーツ取ってある？入学式に着られないかな」と、言い出した。私もよくも父親のスーツを思い出すなんてと一人「クス」と笑ってしまった。娘からの思いがけない申し出だったが、スーツを孫に見せると反応がいい。試着するとぴったし！思いがけない申し出だったが、夫スーツの復活です。

昭和レトロがブームで、孫は古着に抵抗なく、感性にもあったようだ。成人式に着たいと言ってくれた。ネクタイ3本、スーツ2着を持ち帰った。

家族から「いいかげん処分したら」と言われながら、きちんと保管していてよかった。主人も喜んでくれている。孫はスーツに似合うカラーシャツを早速買って来たという。どんなセンスで着こなしてくれるか、入学式が楽しみ。



トレーナーからの健康アドバイス

自律神経

春は芽吹く季節であり、冬に蓄えたエネルギーが春の日差しと温かさで活動を再開する生命循環の始まりとなります。

一方、この時期は激しい寒暖差や環境変化により自律神経が乱れやすく心身の不調「春バテ」になりやすい時期でもあります。やる気が出なかつたり、気分の落ち込み、不安や焦燥感などのメンタルや精神不調が起きたり、慢性的な疲労感、不眠、頭痛、肩こり、食欲低下など身体の不調が起きてきます。

対応策として、睡眠を多くとったり、ウォーキングや軽い散歩をしたり、リラックス時間を意識的に作り「緩める生活」をおくることが大切です。他にも「3つの首」である首・手首・足首を冷やさない服装を心がけたり、38~40度程度のぬるめのお湯に10分~15分ゆっくり浸かり血流を良くしたり、副交感神経を優位にすることもおすすめです。

あとは食事からビタミンB群やカルシウム、たんぱく質を意識して摂ることで疲労回復へ繋げることができま



ビタミンB群：豚肉（とくにヒレ・モモ・ロースの赤身）、鮭、たらこ、いくら、玄米、胚芽米、全粒粉パン、大豆製品、落花生、ピスタチオなど

カルシウム：牛乳、ヨーグルト、チーズ、煮干し、しらす干し、サバ缶（骨ごと）、桜えび、大豆製品、小松菜、ひじき、わかめなど



タンパク質：鶏ささみ、鶏むね肉（皮なし）、まぐろ（赤身）、鮭、海老、納豆、豆腐、卵、ヨーグルト、牛乳、チーズなど



令和8年5月開催講座予定(4月1日から受付開始)



	開催日	時間	定員	費用
着付け教室 (名古屋帯で一重太鼓)	5月7日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	5月21日(木)			
失敗しないお菓子教室 (チュロス)	5月9日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 8名	3,000円
		Ⓑ14時~16時(小学生以上)		
勤福落語会	5月10日(日)	13時30分~16時30分	150名	500円
天然酵母パン教室 (焼きカレーパン)	5月15日(金)	Ⓐ10時~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~16時		
就労支援講座 (自己肯定感を高めよう!)	5月15日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (中高齢期の生命保険と資産運用・管理~心豊かな人生を送るために大切な金融リテラシー)	5月16日(土)	14時~16時	50名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (春野菜をたっぷり使ったパスタ・スープ・イチゴヨーグル)	5月17日(日)	11時~14時	16名	2,500円
スピードクッキング教室 ビギナーズ (チキンカチャトーラ《鶏のトマト煮込み》 菜の花のサラダ・長芋のパルミジャーノ焼き)	5月22日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,500円

※講座は、都合により、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。また、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いただけます。

4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
着付け教室	4月2日・16日(木)	名古屋帯で一重太鼓
発酵教室	4月3日(金)	甘酒・玉ねぎ麴の作り方・活用術
天然酵母パン教室	4月10日(金)	塩パン
働き方改革講座	4月10日(金)	「知って得する」労働者にとっての昨年・今年の労働法改正(《育児介護休業法・雇用保険法など》)
失敗しないお菓子教室	4月11日(土)	どらやき
元気はつらつ生活講座	4月14日(火)	ゲームで考える介護のお話
知って役立つ労働法	4月17日(金)	労働トラブル対策講座
スピードクッキング教室ビギナーズ	4月17日(金)	オイルサーディンときのこの香りパン粉焼き・信田卵《春野菜を添えて》・春キャベツとコンビーフのバター炒め
ライフプラン講座	4月18日(土)	知って得する相続対策のあれこれ
簡単おもてなし家庭料理	4月19日(日)	鯖と春野菜蒸し・たけのご飯・すまし汁 くるみまんじゅう

□ 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8年4月11日(土)・5月9日(土)・6月13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。

ご予約を
お願いいたしま



図書コーナーのお知らせ



本の紛失が増えております。無断でもっていかれた本を読みたい方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きをお願いいたします。

図 書 名	著 者 名	内 容
あ り か	瀬尾まいこ 著	2026年本屋大賞ノミネート作品。 これまでの瀬尾の人生を全部込めたとはい切れる作品。 ——瀬尾まいこ母親との関係に悩みながらも、一人娘のひかりを慈しみ育てる、シングルマザーの美空。義弟で同性のことが好きな颯斗は、兄と美空が離婚した後も、何かと二人の世話を焼こうとするがー。
やさしさを忘れぬうちに	川口俊和 著	「いつか」なんて待たずに、すぐ会いに行けばよかったー。 結婚を許してやれなかった父、バレンタインチョコを渡せなかった女、離婚した両親に笑顔を見せたい少年、名前のない子供を抱いた妻……止まってしまった「今」を未来へと動かすために過去に戻る、4人の男女の物語。
川のほとりに立つ君は	寺地はるな 著	カフェの若き店長・原田清瀬は、ある日、恋人の松木が怪我をして意識が戻らないと病院から連絡を受ける。 松木の部屋を訪れた清瀬は、彼が隠していたノートを見つけたことで、恋人が自分に隠していた秘密を少しずつ知ることになる。
世界の一流は「休日」に何をしているのか	越川慎司 著	年収が上がる週末の過ごし方。休日を「何もしない時間」ではなく「積極的にエネルギーをチャージする時間」（休養）と「知的エネルギーを蓄える時間」（教養）と位置づけている。なぜ世界の一流は、いつもエネルギーギッシュなのか？彼らの週末リフレッシュ法とエンジョイ法に学ぶ。

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

