

勤労福祉会館 館だより

令和8年2月・3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、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
□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

1階集会室前に授乳室を設置しています。
おむつ交換台も併設。
ご利用は受付窓口ま



休館日のお知らせ
令和8年3月23日(月)

全館定期清掃のため



大泉料理の会40年の歩み



子どもが小学校を卒業する頃、同級生のお母さん達から「お料理教室をやってくれない」といわれたのをきっかけに大泉料理教室の会が始まりました。私自身は学生達に教えるのとは違って、主婦は料理づくりのベテランなので、皆で集まって楽しくデザートを含めて3～4品を作ろうという気持ちで引き受けました。最初のうちはお互い遠慮もあって先生と生徒の関係がありましたが、回数を重ねているうちに、上下関係は一切なくなり、メニュー、作り方はプリントして渡してあるのに「この後、どうするの？お砂糖が先の方がいいの？それとも醤油？」などと聞いてきます。「レシピ配ってありますよ。」と言っても「今手が離せないの」というような会話が飛び交い最後は笑いに代わります。誰もこの教室が今日で何回目？何年目？という事より、あぁ～今日は第四木曜日、料理教室だあ！楽しいから集まるが基本になっているので、コロナの時でも2～3回は休みましたが、その後は作ったものは食べずに持ち帰ることにして続け現在にいたっています。生徒さんの方からはマンネリ化してしまう料理に時々あぁ～そうなのかというヒントがあり、助かっているという声も聞こえてきます。肩肘はって習うのではなく、楽しくその日の夕食は手抜きが出来るというのが本音でしょうか？これからも相変わらず笑いとおしゃべりの多い料理教室として続いて行く事と思っています。

(T.N)



思えば1985年4月に始まり、勤労福祉会館も真新しい料理室はピカピカ、子育て真只中の30代40代の母親20名程で出発「家族の健康長寿を台所から」をモットーに始まり早40年。多少の人数出入りあるものの男性も時には入り、月一度3時間、和、洋、中、お菓子作り、毎月4品作る教室です。先生の初めの言葉「人生3つの袋を大切に」でした。①おふくろ②胃袋③堪忍袋でした。会員もそれなりに歳を重ね、足、腰、膝、手と痛みが出る様になり、リハビリと思い出席して来られたり、お料理をワイワイ、ガヤガヤ手足口を動かし、失敗したりで、皆、痛みも忘れ笑いながらの作業、家で作り家族に美味しいと喜びを後日先生に報告!! 「新しいメニューが増えました」と料理を通して皆様と活動する喜び、挑戦は脳トレにもなり、食材の組合せと相性を学びレシピも440枚1,760品を作ることが出来ました。また若かった頃は子育ての話から孫の話、介護、老後の病気の話しと変化。料理を学び人生も学びました。先生の御指導に感謝と、勤労福祉会館が駅近くこの場所があったからこそ、皆様との集いの場所で多くの見知らぬ方々と出会え、生き方も参考になり、日々楽しく生活が出来ました。時代が変化する中、健全な日常生活を守るのは家の台所「食育」が大切と考えます。バランスのとれた食事、手早く簡単、時には時間をかけた物、愛情かけ台所仕事を楽しく家族の幸福に繋がると思っています。健康に勝る物なしです。日々皆様も頑張っています。

世界画報 1988年11月号
「いま主婦たちの時代」掲載
写真より



昨年の暮れ、自分の部屋とと思っている身の回りを掃除しようと思い片付けを始めて、まず新聞の整理からと動きだして新聞の記事が目にとまり、新聞を読み始めてしまい今日の掃除は終わりました。読んだ新聞の内容は、エッセイストの阿川佐和子さんと作家の久田恵さんのこれからの生き方についての対談記事です。

2017年に結婚した阿川さんと、シングルマザーの久田さんの結婚について語っている内容です。ずっと独身で仕事をしてきて60歳を過ぎて初めて結婚されたのは、何か心境の変化でもあったのか聞かれると、阿川さんは「結婚にあこがれ専制君主のような父に育てられ、逆に優しい旦那様を見つけて家を出る計画でお見合いも山のように繰り返したがまとまらず、そのうち仕事に追われ、専業主婦願望も忘れ仕事に没頭してきた。」久田さんは、「若い頃は伝統的な結婚制度に反発して、付き合っていた男性との間に子どもができ、婚姻届けは出したのですがすぐ別れました。シングルマザーってというのが新しい生き方のような気がしたので、また、そういう時代だったんです。」



対談の最後に阿川さんから「私が読んだ本に『置かれた場所で咲きなさい』という本があり、私はその言葉にすごく共感し、そういう運命になったら受け入れて、そこで楽しみましょう。その時々のだどり着いた場所でやるべきことはやり生きぬいていきましょう。」とまとめていました。

この記事を読んで「置かれた場所で柔軟に」のこの言葉に惹かれ一年間を振り返りました。冷静に考えてみることも大事なことで少し見る角度を変えて見る「置かれた場所で柔軟に」この言葉を忘れないように心掛けていきたい。

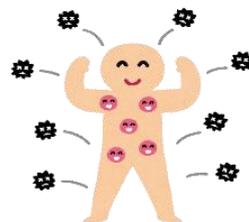


自分にとっていい言葉を見つけたような気がした、今日でした。 A・S

トレーナーからの健康アドバイス

～免疫力～

2月、3月は寒暖差が激しかったり、空気の乾燥や花粉が飛び始めることなどが理由で免疫力が落ちやすくなります。それにより風邪やインフルエンザなどのリスクも高まります。



免疫力を高めるための対策として、

- 睡眠の質を高める：免疫細胞である白血球は睡眠中に作られるため一日7時間程度でぐっすり眠れることが大事
 - 栄養バランスの取れた食事：白血球の働きを助けるビタミンCやビタミンD、ミネラル、たんぱく質。他にも乳製品や発酵食品などの腸内環境を整えてくれるものを取り入れる
 - 体を温める：湯船に浸かったり、カイロを使用したり温かい服装を心がける。他にも加湿器を使って乾燥対策もすると良い
 - 自律神経を整える：ウォーキングなどの軽い運動を取り入れて血流改善。規則正しい生活をおくることやストレスをためないように心掛ける
- などが挙げられます。

一つでも取り入れやすいものから意識してみましょう！





令和8年3月開催講座予定 (令和8年2月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
着付け教室 (名古屋帯、袋帯で今までの結び方の復習)	3月5日(木)	10時～11時30分	各回 20名	3
	3月19日(木)			4
天然酵母パン教室 (よもぎあんぱん)	3月13日(金)	Ⓐ 10時～12時30分	各回 16名	5
		Ⓑ 13時30分～16時		6
勤福ポッチャ体験会	3月13日(金)	13時30分～15時30分	30名	7
就労支援講座 (セカンドキャリアに向けて準備しよう!)	3月13日(金)	18時～20時	30名	8
簡単おもてなし家庭料理 (基本のミートパスタ・カリフラワーの甘酢サラダ・チーズパン粉の卵スープ・簡単バナナムフィン)	3月15日(日)	11時～14時	16名	9
スピードクッキング教室ビギナーズ (ガパオライス《目玉焼きをのせて》・ソムタム《タイ風サラダ》・スープ)	3月20日(金)	18時30分～20時30分	16名	10
失敗しないお菓子教室 (ソフトクッキー)	3月21日(土)	Ⓐ 10時30分～12時30分	各回 8名	11
		Ⓑ 14時～16時(小学生以上)		12
ライフプラン講座 (「エンディングノート」～なぜかくの?～)	3月21日(土)	14時～16時	30名	13

※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。

2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	25
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	2月2日(月)	骨盤の中から整え、ゆがみ改善、若さを保つ	26
着付け教室	2月5日(木)	名古屋帯、袋帯で今までの結び方の復習	27
	2月19日(木)		28
春闘期の情勢講座	第1回 2月5日(木)	第1回 働く者の尊厳と権利を守るために	29
	第2回 2月12日(木)		30
	第3回 2月20日(金)		31
働き方改革講座	2月6日(金)	今からでも間に合う働き方改革と健康経営「労働者が定着する社会を目指そう」	32
元気はつらつ生活講座	2月10日(火)	60歳からの筋トレ栄養学	33
天然酵母パン教室	2月13日(金)	オレンジショコラ	34
失敗しないお菓子教室	2月14日(土)	ガトーショコラ	35
簡単おもてなし家庭料理	2月15日(日)	行事食を作りましょう。・恵方巻《具たくさんのお巻き》・たくあん巻き《細巻き》・なるこのお吸い物・スイーツポテト	36
勤福落語会	2月15日(日)	落語協会真打ち 柳家三三ほか	37
知って役立つ労働法	2月20日(金)	働く人のためのハラスメント対応講座	38
スピードクッキング教室ビギナーズ	2月20日(金)	野菜たっぷりひよこ豆のスープ《クミン風味》・大葉とチーズ入りカツレツ・トマトのファルシー	39
			40
健康・生きがい講座	2月21日(土)	健康な栄養、食生活で健康寿命を延ばそう!～カギは糖質オフ食生活	41

□ 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2月14日（土）・3月14日（土）・4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

ご予約を
お願いいた
します。



□ 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。



図書コーナーのお知らせ



本の紛失が増えています。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。

20

図書名	著者名	内 容
火星の決算日はいつになる？	山口不二夫 著	著者は明治大学大学院教授、当館の経営分析講座講師 ビジネススクールの人気教授による、眠れないほど面白い会計学講義。知識ゼロでも数学が苦手でも大丈夫！
ツミデミック	一穂 ミチ 著	『ツミデミック』は、第171回直木賞を受賞、2023年一穂ミチさんの短編集。コロナ禍を背景に、平凡な人々が直面する「罪」や葛藤を描いた全6話の物語です。不安や孤独が登場人物たちの罪を犯す背景に深く関係しています。
にべ屋往来記	木村 嵐 著	旅人と宿場の人々が織りなす悲喜こもごも。街道筋の旅籠には、今日も厄介ごとが持ち込まれる。
母を生きのびる本	あびママ 著	少々劇薬！の育児書。子どもにイライラしたり、不安になってしまうお母さんのための本です。明るい方向、良い方向に子どもと自分をもっていけるように。 SNS 総フォロアー18万人「あびママ」の初著書
お一人さま逃亡温泉	加藤亜由子 著	身も心も浄化する旅！ 自由に、気取らず、お一人さまを心身スッキリ、浄化の旅に出かけましょう。

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

