

# 勤労福祉会館 館だより

令和4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  
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

令和4年3月28日（月）  
休館させていただきます。



## 発酵食品で免疫力アップ

ケーブルテレビ JCOM で発酵教室が紹介されました!!



1月7日勤労福祉会館料理室に、テレビカメラがやってきました。館の主催事業「発酵教室」味噌講座をJCOMが取材し、1月13日の「つながるニュース」で放映されたのです。

番組の中では、講師の発酵ライフアドバイザー原田浩子先生の説明を、定員いっぱい参加者の皆さんが熱心に聞いて、楽し気に作業する様子が映し出されました。

先生は、「味噌作りは、難しいと思ってらっしゃる方が多いと思うのですが、材料は意外とシンプルで、大豆と米麴と塩で簡単に仕込めます。ご家族で仕込んだ家庭の味を、お子さんに受け継いでいただけたらと思います」と、インタビューに答えていらっしゃいました。参加した受講生の皆さんも、「お味噌を作るのは初めてですが、とても楽しかったです。割と力仕事で、いい気分転換になりました。自分で作れるようになりたいです」、「初めての参加でしたが、先生に気軽に質問できる雰囲気、楽しく参加できました」、「前に1回参加しましたが、その時作ったお味噌がとてもおいしかったので、今回も参加しました」などとインタビューに答え、楽しい教室の雰囲気が伝わってきました。

材料の麴も、練馬区にある味噌蔵「糶屋三郎右衛門」さんから取り寄せたものを使っています。練馬区ならではの発酵教室です。昔から、「手前味噌」という言葉があるように、自ら手作りした味噌は、他の味噌よりはるかにおいしいようです。次回開催は1年後になりますが、よろしければご参加ください。

発酵食品は、免疫力を高める効果が高いと言われています。オミクロン株で新型コロナウイルスが猛威を振るう中、味噌などの発酵食品をしっかり食べて、感染防止に努めてはいかがでしょうか。

原田先生はパンコーディネーターとして当館で、発酵教室のほか「手ごねでふっくらパン教室」もご担当いただいています。こちらの教室も大変な人気ですが、毎月開催していますので、チャレンジしてはいかがでしょうか。また先生は、「ブレッドサークル e p i」という団体の代表として、当館で活動なさっています。こちらの方もいかがでしょうか？



# トレーナーからの健康アドバイス

## ～生活習慣病の原因と対策～

日本人の死因の多くは、癌や心臓病、脳卒中のほか糖尿病や高血圧などの生活習慣病が大きな要因とされています。生活習慣は努力次第で変えることができます。常日頃の生活を改善していくことはこれらの病気の発症や進行を防ぐ上でも重要になります。

- 疾病の発生要因としては  
外部からの環境要因・遺伝要因・生活習慣要因があります。
- 病気予防のための3つの習慣  
運動・栄養・休養が必要です。

**運動**・・・運動不足が原因と言われる病気はたくさんあります。ほどよい運動を習慣的に行うことは、生活習慣の原因【危険因子】の発生を防止するのに効果的で治療効果もあるのです。また、循環器系や呼吸器系の生理機能を高めることは、健康増進、身体機能の向上に役立ちます。



**栄養**・・・死因の多くを占める癌、心臓病、脳卒中などは、食生活と関係の深い疾病。栄養素は、不足しても過剰に摂取しても体に影響を及ぼします。毎日の食生活によって健康状態は大きく左右されてしまいます。運動を行うとともに必要な栄養素をバランスよく適量で補給することがかかせません。また、正しい食生活は疲労回復のためにもとても重要です。

**休養**・・・蓄積された疲労を解消するために睡眠をとるだけでは休養として不十分です。常に、心と身体の状態に気をつけ、ストレスがかかりすぎないようにすることが健康維持にはかかせません。まずは身の回りの整理をして気持ちを整えたり、遠くの木々や自然を眺めて目を休めたり、日光浴をして気分転換をする事がおすすめです。ストレッチや半身浴、または足湯などで血流を良くする事もストレス解消に役立ちます。



“病気になったから治す”ではなくて日常生活の中で病気の予防に努めること。運動をして、バランスの良い食事を心がけ、休養を十分にとり、自分できちんと生活の管理をしていきましょう。

### ○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4年 2月12日（土）・3月12日（土）・4月9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4年3月開催講座予定 (1月4日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
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18日(金)	18時~20時	30名	無料
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本・インターネット・メール・クラウドの活用とワードとエクセルの基礎)	3月2・9・16・23日(水) 全4回	14時~16時	5名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室 (もっと活かそう Word、Excel、PowerPoint)	3月6・13日(日) 全2回	18時30分~20時30分	7名	2,000円
ライフプラン講座 (一度きりの人生、終わり良ければ全てよし~自分なりの「終活」の仕方とは?~)	3月19日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
体に優しい健康料理教室 (飛龍頭・サラダ・あえ物・ご飯・スープ)	3月6日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (あんぱんを作ります。)	3月11日(金)	①10時~12時30分 ②13時30分~16時	各回 16名	2,000円
今からはじめるイタリアン (春キャベツとアンチョビのフェットチーネ・季節の野菜とチーズのフリッタータ)	3月13日(日)	11時~14時	16名	2,000円
地産地消でおいしい料理 (大豆と手羽先の煮物・タイ風サラダ・山芋のスープ)	3月16日(水)	11時~14時	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (五目寿司・小松菜とカニカマのごまあえ・ミニパンケーキ・はんぺんの汁物)	3月20日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、コロナウイ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。  
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
知って役立つ労働法	2月18日(金)	働く人のためのパワハラ対応講座
春闘期の情勢講座	2月7日(月)・14日(月) ・22日(火)(3日制)	外国人労働者の人権と労働実態などについて学びます。
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	2月2・9・16・23日(水) 全4回	スマホのAndroid利用者を対象に使い方を学びます。
学んで活かそうパソコン教室	2月6・13日(日)(全2回)	クラウドサービスを活用してみよう。セキュリティーを考えよう。
ライフプラン講座	2月19日(土)	知って納得!相続対策と土地活用のあれこれ
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	2月7日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズは歪み改善はもちろん若さを保つ要です。
元気はつらつ生活講座	2月8日(火)	60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~
手ごねふっくらパン教室	2月4日(金)	チョコブレッドを作ります。
体に優しい健康料理	2月6日(日)	お雛祭りのちらし寿司・白菜とトマトのあえ物・麩のすまし汁・おやつ
今からはじめるイタリアン	2月13日(日)	パンネのほうれん草チーズクリーム和え・鶏もも肉の香草パン粉焼き
地産地消でおいしい料理	2月16日(日)	キャベツの丸ごと鍋・紅白なます・ピーナッツの煮物
簡単おもてなし家庭料理	2月20日(日)	飾り巻き(おひな様)油揚げと卵の含め煮・汁物・団子おしるこ

## 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
ア - モ - ン - ド	ソン・ウォンピョン	2020年本屋大賞翻訳小説部門第1位。韓国のヤングアダルト小説。13カ国で翻訳され話題となっている。感情を持たない主人公ユンジェ、他人の気持ちを心から感じるということは、どういうことなのか、「共感とは何か？」問いかける社会派作品。
きたきた捕物帖	宮部みゆき	下っ端の見習い岡っ引きの北一は、亡くなった親分の本業だった文庫売りで生計を立てている。相棒・喜多次と出逢い、親分のおかみさんの協力を得て自立し、事件や不思議な出来事を解き明かしていく、優しさあふれる捕物帖。
2030年の世界地図帳	落合陽一	SDGs、GAFAM、中国、サードウエーブの世界を俯瞰しわかりやすく解説。小、中学生から大人まで、それぞれの2030年の向けてのビジョンを作るために必要なデジタル地政学の考え方とは。
プラタモリ① 長崎 金沢 鎌倉	監 NHK「プラタモリ」製作班	NHK「プラタモリ」第1回から第6回の放送分の書籍化。語り切れなかったエピソードや、ロケの撮影風景の特別写真、街歩きに便利な地図などを多数収録されている。
シルバー川柳 ベストセレクション	選 (公社) 全国有料老人ホーム協会+ポプラ社編集部編	笑って笑って20年! 「シニアあるある」を楽し詠んだシルバー川柳の傑作選! 20年間の入選作から選りすぐりの100句。

## 四季折々

### 北国の血の沸き立つような喜び

#### ～春の山菜料理 <sup>ふき</sup> 落味噌～

間もなく春の山菜が出回る季節となります。山菜の苦さの正体はポリフェノールで、抗酸化作用で若返り効果やストレスの改善に役立つと言われていています。フキノトウなどは油を使うと苦さがやわらぎます。てんぷらもおいしいのですが、今回は落味噌をご紹介します。

フキノトウ1パックをよく水洗いして、粗みじんにします。ただちにサラダ油大匙1杯をしいたフライパンに入れ、中火で水気を飛ばします。日本酒とみりん各大匙1杯と味噌大匙2杯、粉カツオ大匙1杯(粉カツオが無いときはカツオパックを皿に入れ、ラップをせずにレンジで温め、指ですりつぶす)を加え、水分が無くなったら、ごま油を大匙半分ほど掛けてよく混ぜます。香りが立ったら出来上がりです。調味料はお好みで加減してください。

ご飯のお供や、酒のつまみによく合います。昔、北国の方は雪の間から山菜が芽吹くまでは青い野菜は食べられませんでした。青物が体に入ること、血が沸き立つような喜びを覚え、春が来たことに感動したと聞きました。春到来の喜びに思いを馳せて、どうぞお試しください。

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

