

# 勤労福祉会館

# 館だより

令和7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。

令和7年1月19日（日） 本日のスケジュール

| 施設名    | 午前            | 午後               | 夜間             |
|--------|---------------|------------------|----------------|
| 施設名    | 9 10 11 12    | 13 14 15 16 17   | 18 19 20 21 22 |
| 集会室    | 中国拳法サークル      | 卓球いずみの会 石象クラブ    |                |
| 会議室(小) | アソビと楽楽楽 楽楽楽   | 東日本ボウリング愛好会      |                |
| 展示コーナー | 墨蘭会           |                  |                |
| 会議室(大) | 練馬区用地権借個人相談会  | シテタワー大泉学園 管理組合   |                |
| 会議室(中) | 里親サロン         | ねりま旬会            | 学んで活かそうパソコン教室  |
| 和室(大)  | 里親サロン         | 暮友会              |                |
| 和室(小)  | 練馬区 授乳室       |                  |                |
| 職業講習室  | いずみ切手研究会      | 読書会(練馬区立中央図書館)   |                |
| 音楽室    | 練馬コスミックアンサンブル | 混声合唱団練馬ベテランフォーチェ |                |
| 料理室    | Food Art      |                  |                |

## □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で。



## 休館日のお知らせ

R7年3月24日(月)  
休館させていただきます。

## 子どもを育てる楽しみ



現在、私には2男1女と3人の子どもがいます。長男はすでに社会人となり、長女は大学生、次男は高校生なので子育ても終盤を迎えています。今、こうして子育てを振り返ると、私は仕事をもっていることもあり、日々の生活に無我夢中で子育ては、私の母や姉が近くにいたので色々とお助けをもらい、他にも子どもたちが幼少期の頃は保育園、学校へあがれば学校、学童、習い事の先生、指導スタッフなど多くの人たちにも、お世話になりながら育てていたと思います。しかしそんな中でも子どもが小さいころは日々の成長する姿を楽しんだり、子どもたちがいろいろな経験するなかで、私も一緒に改めて発見することを経験することもありました。

子どもが野球を始めれば野球にも興味を持ち、子どもの試合の応援を一喜一憂しながら楽しんだり（今では一家でプロ野球チームのファンになり……）、キャンピングカーを購入してキャンプを始めたり、テレビゲーム



など一緒にやって楽しんだり、他にも子どもを通して親同士との交流で学校や育児の情報交換、仕事、家庭の愚痴などなど、おしゃべりや時々飲みに行ったりと・・・

子育ては確かに日々の世話だけでなく、その子の将来に関わることなのでいろいろとやることも多く大変なのですが、実は楽しんでいる部分もたくさんあるなと改めて感じました。

大泉保育園 保育士



# トレーナーからの健康アドバイス

## ～睡眠について～



睡眠は、一生のうち約3分の1の時間を占めているといわれており、「脳と体の休養」と「脳内情報のコントロール」の2つの重要な働きがあります。

規則正しいリズムでの睡眠は、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病や、感染症、アレルギー、うつ病などのリスクを低下させるともいわれています。



### ●脳と体の休養

睡眠中は体を休めたり、大脳の活動を低下させることで休養しています。そのためには、深部体温(内臓や脳など体の内部の温度)を積極的に下げることが必要となります。手先や足先から熱を逃がすことで、深部体温が下がりはじめ、だんだんと眠くなることが明らかになっており、冷え性で手足が冷たくなりやすい人は、熱を上手く逃がせず、不眠になりやすいといわれています。



### ●脳内情報のコントロール

外部から脳内に取り入れた情報は、それぞれの要素を担当する脳の各部位に送ることにより認識されます。睡眠が不足すると注意力や集中力が低下し、記憶の定着や意欲の向上、感情のコントロールなどさまざまな機能に支障が出やすくなります。脳を最高の状態で働かせるためには、睡眠がとても重要なのです。



## □ 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7年2月8日(土)・3月8日(土)・4月12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  
お願いいた  
します。





# 令和7年3月開催講座予定 (2月1日から受付開始)



| 講座名                                                                  | 開催日                 | 時間                                 | 定員    | 費用        |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|-------|-----------|
| 学んで活かそうパソコン教室<br>(インターネットやクラウドサービスを活用しよう。パソコンのセキュリティーを考えよう)          | 3月2・9日(日)<br>全2回    | 18時30分~20時30分                      | 6名    | 2,000円    |
| 基礎から始めるパソコン教室<br>(PCの基礎・インターネット・メール(Gメール)の使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎) | 3月5・12・19・26日(水)全4回 | 14時~16時                            | 6名    | 4,000円    |
| 着付け教室<br>(着物は裕、下着、補正、長襦袢、着物を丁寧に!帯は袋帯、名古屋帯、半幅帯、今までの結び方の復習)            | 3月6日(木)             | 10時~11時30分                         | 各回20名 | 各回1,000円  |
|                                                                      | 3月20日(木)            |                                    |       |           |
| 天然酵母パン教室<br>(抹茶パン)                                                   | 3月7日(金)             | ①10時~12時30分                        | 各回16名 | 2,500円    |
|                                                                      |                     | ②13時30分~16時                        |       |           |
| 失敗しないお菓子教室<br>(いちごのスコップケーキ)                                          | 3月8日(土)             | ①10時30分~12時30分                     | 各回8名  | 2,500円    |
|                                                                      |                     | ②14時~16時(小5以上はお子さんだけでも、小4以下保護者同伴で) |       |           |
| 就労支援講座<br>(セカンドキャリアに向けて準備しよう!)                                       | 3月14日(金)            | 18時~20時                            | 30名   | 無料        |
| ライフプラン講座<br>(一度きりの人生、終わり良ければ全て良し!~「終活支援アドバイザー」の役割とは?~)               | 3月15日(土)            | 14時~16時                            | 50名   | 200円(資料代) |
| 簡単おもてなし家庭料理<br>(ポークジンジャー・春野菜のソテー・豆ご飯・汁物・バナナの蒸しパン)                    | 3月16日(日)            | 11時~14時                            | 16名   | 2,000円    |
| スピードクッキング教室ビギナーズ<br>(鶏肉とカラフル野菜のハーブオープン焼き・鮭のムニエル・白菜とわかめのスープ)          | 3月21日(金)            | 18時30分~20時30分                      | 16名   | 2,000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。

**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                                             |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
| 学んで活かそうパソコン教室        | 2月2・9日(日)全2回            | もっと活かそうWindows、Word、Excel、PowerPoint           |
| 骨盤のゆがみ改善エクササイズ       | 2月3日(月)                 | 骨盤の中から鍛えるコアエクササイズ                              |
| スマホ(Android)の使い方を学ぼう | 2月5・12・19・26日(水)<br>全4回 | アンドロイドの基礎から学びます                                |
| 着付け教室                | 2月6日(木)・20日(木)          | 着物は裕、バランスよく着る。帯は袋帯など、結び方の復習                    |
| 働き方改革講座              | 2月7日(金)                 | ~パート従業員が時間を気にせず働けるために~年収の壁106万円・130万円対策と年金を考える |
| 天然酵母パン教室             | 2月7日(金)                 | クランベリーショコラパン                                   |
| 失敗しないお菓子教室           | 2月8日(土)                 | ブラウニー                                          |
| 元気はつらつ生活講座           | 2月11日(火)                | 60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~                             |
| 知って役立つ労働法            | 2月14日(金)                | 働く人のためのハラスメント対応講座                              |
| 勤福ポッチャ体験会            | 2月14日(金)                | ターゲットのボール目指してボールを投げ合い競うゲームです                   |
| 健康生きがい講座             | 2月15日(土)                | 健康な栄養、食生活で健康寿命を延ばそう!カギは糖質オフ食活                  |
| 簡単おもてなし家庭料理          | 2月16日(日)                | 飾り寿し:梅の花・カッパ巻き・茶碗蒸し・ミニどら焼き                     |
| 春闘期の情勢講座             | 2月17日(月)21日(金)26日(水)    | 若者を取り巻く貧困問題(2/26)など                            |
| スピードクッキング教室ビギナーズ     | 2月21日(金)                | ニラまんじゅう・水菜とじゃこ油揚げのカルシウムサラダ・えのきと長ねぎのしょうがスープ     |

## たまには新聞を読んでみることもよいことです

自分はあまり本や新聞をよく読むほうではない、新聞で見るところはスポーツ欄テレビ欄に目を通すだけの人間です。そんな新聞を見ていて『ふむふむふむ』と、思った記事がありましたので紹介いたします。最近、情報の速さは見事です。自分の気持ちを素直に伝えることができているのか気になるところです。日常の会話のなかでもちょっとした言葉で楽しくなったり、元気が出たり、言葉は気持ちのバランスのマジックかも知れないですね。



記事をご紹介します。

★今年も夫にボーナスが支給され、明細を見せてもらった。ささやかな額でも、もらえることは嬉しい。夫は普段から口数が少ない。きつとお礼を言っても誇らしげな「ドヤ顔」をするだけだろう。そんなことを考えながら「さすがだね」と声をかけた。すると、「君が主婦で頑張ってくれているから、仕事に集中できているんだよ」とびっくりする一言が夫から返ってきた。まさか聞き違い？とその表情を見るとにっこりほほえんでいる。



私は専業主婦だ。夫は忙しく働いており、子育てなど協力してくれるが、特に平日の家事は私が一人でこなしている。料理は好きだが、誰かが褒めてくれるわけではない。無償の家事に、どこかむなしさを感じることもあった。それだけに、1年分の給料と同じ価値がある一言をもらった気がする。

心を込めておいしい料理を作ろう。家の中をきれいにしよう。宝石のような言葉をくれた夫に感謝している。一生忘れない日となった。★

家庭の主婦が感じた思いが書かれた投稿された記事です。

言葉一つでこんなに変わる、何気ない会話の中の言葉の一つ一つがあらためて大切であることを知らされた気がしました。ちょっと反省しながら、家庭・職場・友人との会話を振り返ってみた、そうだな、うなずくことが何点かあります。



一日を充実した、明るい、楽しい一日にするために言葉の大切さを忘れず今日一日を頑張ろうと思います。 K・S

## 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という方がいらっしゃいます。必ず貸出の手続きを行ってください。

| 図書名                   | 著者名                 | 内 容                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人魚が逃げた                | 青山 美智子 著            | ある三月の週末 SNS 上で「人魚が逃げた」という言葉がトレンド入りした。どうやら「王子」と名乗る謎の青年が銀座の街をさまよい歩き「僕の人魚が、いなくなってしまっ……逃げたんだ。この場所に」と語っているらしい。幸福度最高値の傑作小説。 |
| わたしの知る花               | 町田 そのこ 著            | 犯罪者だと町で噂されていた老人が孤独死した。部屋に残っていたのは彼が手ずから咲かせた綺麗な《花》。淡く、薄く、醜くも、尊い。様々な花から蘇る記憶。謎めいた老人が描く、愛おしい人生の物語。                         |
| 花の鎖                   | 湊 かなえ 著             | 花の記憶が3人の女性を繋いだ時、見えてくる衝撃の事実。驚きのラストが胸を打つ、感動の傑作ミステリ。                                                                     |
| こんな世界でギリギリ生きています      | 荻上 チキ<br>ヨシタケシンスケ 著 | 人生の泳ぎ方は人それぞれ。エッセイとイラスト、2人それぞれの視点が織りなす世界に、ちょっと気分が楽になるかもしれません。『暮らしの手帖』人気連載の書籍化第3巻。                                      |
| クックパッドのおいしい厳選！作りおきレシピ | クックパッド<br>株式会社 監修   | 厳選の78レシピ。ランキング上位の作りおきにぴったりのレシピが満載。「常備したいのに食べ切ってしまう」絶品レシピ。                                                             |

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

