

勤労福祉会館 館だより



令和3年2月・3月号
(1/20発行)



臨時休館日のご案内

3月29日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

開館時間：午前9時～午後10時
(館内清掃のため臨時休館することがございます)

「フィレンツェ発 初めての料理修行」



今からはじめるイタリアン
講師 平田 節子

私が、フィレンツェの伝統料理のレストランに見習いに入ったのは1990年(48歳の時)でした。夫と家族の理解と協力を得て4月末、希望と不安を抱えて私は旅立つことになりました。

それまで料理に関しては母親以外から学んだことがなかった素人の私を(紹介者があったとはいえ)引き受けていただけのレストラン「レ・クアットロ・スタジオーニ=四季の意」のピエロ・ジャンナッチーニ氏ご夫妻には感謝しかありません。

アルノ川を渡りピッティ宮殿に向かう途中にそのレストランはありました。スタッフはピエロ氏を筆頭に総勢7名。お店は、美味しい伝統料理と居心地の良さで地元の人々に深い支持を得ていました。ピッティ宮殿のスタッフもよく訪れ、月末には定期的に食事会が開かれていました。

見習い初日。私はパセリとニンニクのみじん切りを命じられました。初仕事です。腕を組んで手元を見下ろすピエロ師。その周りを取り巻いて心配顔のスタッフ達。あんなに緊張してみじん切りをしたのは後にも先にもあの時だけ。やがて師匠の「よし！」の声。誰よりもほっとしたらしいスタッフ達のニコニコ顔と拍手。まざまざと思い出します。



私の毎日は文字通り必死に見習う事。ピエロ師の厳しい仕事ぶり、眼からウロコの調理手法とその出来栄え、スタッフ全員の行き届いた心遣い、楽しく美味しい賄いの時間、なにもかもが私の宝となって今



に至ります。一番嬉しかったことは、2週間ほど経た時「今日から店のティラミス作りはセツコに任せる」と言われたこと。召し上がるお客様の幸せそうな横顔を見るのが私の至福の時でした。

勤労福祉会館でイタリア料理を担当して5年になります。料理は其々の国の文化そのもの。レシピに加えて「イタリアの歴史と文化、人々の心意気」をお伝えできればとの思いで厨房に立つ昨今です。

【現在(1/6)勤労福祉会館では、新型コロナウイルス感染拡大のため、1月・2月の料理室利用講座を中止しています。感染拡大状況が落ち着き、再開出来ましたら、講座のお申込みをご案内いたします。再開などについてはホームページに掲載いたします。よろしくお願いたします。】

トレーナーからの健康アドバイス

体力は何歳からでもレベルアップできます！

皆さんは年齢に伴い体力が落ちたなあと感じることはありますか？ 適度な運動を続けている方はその反対で、年齢は上がったけれど昔より体力がついているようだと感じているかもしれませんね。

ひとくちに「体力」といっても、その構成要素は様々です。病気やストレスへの抵抗力、環境などへの適応能力、平衡能力、柔軟性、敏捷性。こういったもの全てが体力の構成要素ですが、普段「体力が落ちたなあ」などと皆さんが表現する「体力」は、主に全身の持久力や筋力のことではないでしょうか？ 今回は全身持久力と筋力を軸にお伝えしたいと思います。

一般的には、全身持久力(心肺機能の力)や筋力は10年に5~7%程度ずつ低下していくというデータがあります。この低下率は一般的に運動をしてきた人もハードなトレーニングを積んだアスリートも、ほぼ変わりありません。運動を習慣的に行っていない場合は、それよりもっと早い速度で体力は低下していきます。年齢のせいにして努力せず動かない生活を送っていると、早い段階から体力低下が進み、普段の生活にも支障が及ぶことになってしまいます。



ですが反対に、何歳になっても努力を続ければ体力は高められるということも研究からあきらかになってきています。現段階で体力レベルが低いと思われる方でも、適したトレーニングを続けることで、その機能は回復で

きるうえ更にレベルアップも可能なのです！ ポイントは「適したトレーニング」です。必要以上に運動ペースを上げたり強度をあげたりしてはいけません。また、休息も十分にとる必要があります。「もっともっと」という気持ちは抑え、計画的に緩やかな坂道をゆっくりと上るような気持ちで運動を日々の習慣にしましょう。



緊急事態宣言発出に伴うお知らせ

施設利用について、令和3年2月7日までは以下の通りとなります。

- ◆ 利用時間:午前9時~午後8時まで
- ◆ 部屋利用人数:定員の半数以下
- ◆ 飲食目的では利用いただけません。
- ◆ 正規料金をお支払いの団体等は料金が半額となります。
(すでに減額で利用の団体につきましては、対象となりません。)
- ◆ スポーツ・合唱・カラオケ等を行う場合は十分に間隔を空け、換気を行い万全の態勢でご利用ください。

令和3年3月開催講座予定 (2月1日から受付開始)



講座名	日付	時間	定員	費用
基礎から始めるパソコン教室	3月3・10・17・24日 (水) 全4回	14時～16時	9名	4,000円
着付け教室	3月4・18日(木)	①10時～11時30分	各回 20名	1,000円
		②13時30分～15時		
体に優しい健康料理教室	3月7日(日)	13時～16時	14名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室	3月7・14日(日)	18時30分～20時30分	9名	2,000円
手ごねでふっくらパン教室	3月12日(金)	①10時～12時30分	各回 14名	2,000円
		②13時30分～16時		
楽しさ一杯お菓子教室	3月13日(土)	①10時～12時30分	各回 14名	2,000円
		②13時～15時30分		
楽しく学ぼう英会話	3月13・27日(土)	10時～12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン	3月14日(日)	11時～14時	14名	2,000円
就労支援講座	3月19日(金)	18時～20時	14名	無料
手軽でおいしい中国料理	3月17日(水)	10時30分～12時30分	各回 14名	2,000円
		13時30分～15時30分		
ライフプラン講座	3月20日(土・祝)	14時～16時	15名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理	3月21日(日)	11時～14時	14名	2,000円

※上記の講座は、新型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・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2月は以下の予定で事業を行っています。 詳細はお問い合わせください。



講座名	日付	内容
アンドロイドの使い方を学ぼう	2月3・10・17・24日(水) 全4回	アンドロイドの基本、電話の使い方他
着付け教室	2月4日・18日(木)	バランスよく着る・帯結びの復習
学んで活かそうパソコン教室	2月7日・14日(日)	PCのセキュリティー・情報の整理
骨盤ゆがみ改善エクササイズ	2月8日(月)	骨盤の中から整えるエクササイズ
元気はつらつ生活講座	2月9日(火)	60歳からの筋トレ栄養学
春闘期の情勢講座	2月10日(水)18・25日(木)	新型コロナウイルスと労働組合活動
知って役立つ労働法	2月12日(金)	働く人のためのパワハラ対応講座
楽しく学ぼう英会話	2月13・27日(土)	道案内。電車内のアナウンス
労務管理実務講習会	2月16日(火)	働き方改革と実務対応
ライフプラン講座	2月20日(土)	実家の就活と生前贈与の活用

※新型コロナウイルス感染症拡大対策のため、2月の料理室利用講座は中止となりました。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※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ください。

📖 図書コーナーからのお知らせ 📖

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
いろいろあった人へ 大人の流儀 Best Selection	伊集院 静	人は何かを失って、何かを手にする。希望と勇気、励ましの一冊。
泣くな研修医	中山裕次郎	命と向き合う研修医の苦悩と成長。医療現場の生々しさが描かれている。
息子のトリセツ	黒川伊保子	「男性脳」を知り尽くした脳科学者が母に贈る！
マンガ版 「言い返す」技術	ゆうきゆう (精神科医)	やっかいな人から自分を守り、「コミュニケーション能力」に自信がつく方法を教えます。
九州戦国志	西園寺潮五郎 杉本苑子 他	九州を舞台に活躍した戦国武将のドラマを集めた一書。
殿様の通信簿	磯田道史	従来の評価を一変させる大名たちの姿を活写する歴史エッセイの傑作。
神戸殺人事件	内田康夫	長編推理小説/日本列島縦断シリーズ
満 願	米澤穂信	山本周五郎賞受賞作。切れ味極上のミステリー

○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3年2月13日・3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

ご予約をお願いします。

○労働相談（来所相談・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。



勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様へ、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。



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

