



津南より、涼しいお話ですが・・・



東京での単身赴任を終え十年ぶりに新潟(津南)に帰ってきました。津南といえば日本一の豪雪地帯。積雪が3メートル以上になります。大雪の年は、家から出られなくなり、子供のころは家の二階から出入りしたこともあります。毎朝スコップやスノーダンプ、除雪機などを使って定期的に玄関前を除雪しなければなりません。落下式の屋根ではない家は、雪が積もりすぎると冗談なしに家が潰れてしまうので、屋根に積もった雪を下さなければいけません。この雪下ろし作業は結構危ない。屋根から落ち、場所が悪ければ大けがをするなど危険な作業となります。また地方は車社会で、一家に一台ではなく一人一台の車が必要となります。慣れもありますが、雪道の運転には、普通の通勤の1.2倍くらい時間がかかります。4WD車・スタッドレスタイヤが必須。それでも滑ります。

雪国に住むだけで肉体労働が発生し、時間も奪われ、お金もかかる。運転技術も必要、雪掻きの体力は必須です。雪が降らない地域に比べると、生活レベルではハンディが大きいです。

しかし、雪国に住むのも悪いことばかりではありません。春には雪解け水が小川に注ぎ、お米や山菜・野菜が美味しく育ち、川にはイワナなどの淡水魚がたくさん泳いでいます。野菜を冷蔵庫に入れなくても腐らない雪室(ゆきむろ)という天然の雪の冷蔵庫があり、野菜などを冷やしています。雪の中で保存しておくとう糖分が分泌されて甘みが増し美味しくなります。

また。スキーやスノーボーが好きな人にとっては、ゲレンデが近くにあるのでアクセスが便利、などなど・・・冬に雪がたくさん降るからこそ得られる恵みを活用すれば、冬もまた耐え忍ぶだけの季節ではなくなるかもしれません。

自然の恵みがいっぱい！！都会に暮らしている皆さんも是非、新潟(津南)へ田舎のごっつお(ごちそう)を食べにこらっしゃい(来て下さい)！

(投稿：練馬でお世話になったひとり様)



## トレーナーからの健康アドバイス

～天気と病気のおはなし 重だる脚～



脚がだるく、重く感じるのは天気の影響があります。脚のだるさを訴える人は6月にピークを迎えて、8月まで多い状態が続きますが、この時期は、気象変動が大きく、気圧の低下と、湿度・気温が上昇するため、「重だる脚」を訴える人が増えています。気圧が下がると、外から脚にかかる圧力が弱くなるため、筋肉が緩みます。体内循環をよくする「筋肉ポンプ」が働きにくくなり、血液の循環機能が低下。湿度が上がると、皮膚から水分が蒸発しにくく、体温調節が乱れます。温度も湿度も高いと自律神経が乱れやすく、代謝や排泄機能が低下。下肢にたまった水分が重だる脚の原因になります。重だる脚は太もも、ふくらはぎ、足部(足底、足指)の三つの筋肉ポンプが緩んでうまく機能せず、血管やリンパ管の循環が悪くなった結果ともいえます。

対策として、規則正しい生活と、軽い運動を行い、心肺機能をさびつかせないようにして、余力を蓄えるとよいでしょう。また、強めのシャワーで、そけい部(足の付け根あたり)から足指まで水圧マッサージをするのも、ケアとして有効です。太ももまでであるストッキングや靴下で圧力をかけ、筋肉ポンプの作用をサポートするのもよいでしょう。日頃から、環境の変化に適應できる体力を備えておきましょう。





## 平成28年9月開催講座予定（8月1日から受付開始）



講座名	日 程
発酵教室	9月1日（木） 午前10時～午後12時30分
着付け教室	9月1日・15日（木） 午前10時～午後12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
就労支援講座	9月3日（土） 午後2時～4時
MOS突破講座 Excel2010	9月3日～11月19日（土） 午後6時～8時 （※55歳以下の方対象）
わかりやすい簿記3級講座	9月4日～10月2日（日） 午前10時～午後12時
体に優しい健康料理教室	9月4日（日） 午後1時～4時
元気のでるパソコン教室	9月7日・14日・21日・28日（水） 午後2時～4時 （全4回）
マンションライフガイド講座	9月8日・15日（木） 午後7時～9時
手ごねでふっくらパン教室	9月9日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	9月10日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	9月10日・24日（土） 午後2時～4時 （全2回）
今からはじまるイタリアン	9月11日（日） 午前10時30分～12時30分
就労支援パソコン教室	9月11日・18日（日） 午後6時30分～8時30分
日本料理教室	9月17日（土） 午前11時30分～午後2時30分、午後4時～7時（2部制）
女性のためのDIY教室	9月17日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	9月17日（土） 午後2時～4時
国家資格直前必勝ポイント講座 （行政書士・マンション管理士・宅建）	9月17日～10月15日（土） 午後7時～9時20分
手軽でおいしい中国料理	9月21日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）

申込順により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、各会館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。



8月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。



- ・エアロビクス教室 8/2～8/30（火）
- ・元気はつらつ生活講座 8/2（火）
- ・着付け教室 8/4・8/18（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8/5（金）
- ・太極拳でいきいきライフ 8/6～8/27（土）
- ・国家資格重要ポイント講座 8/6～9/10（土）（8/13は休講）
- ・体に優しい健康料理教室 8/7（日）
- ・元気のでるパソコン教室 8/10・8/17・8/24・8/31（水）
- ・知って役立つみんなの労働法 8/12（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 8/13（土）
- ・やさしい日常英会話 8/13・8/27（土）
- ・今からはじまるイタリアン 8/14（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 8/17（水）
- ・マンションライフガイド講座 8/18・8/25（木）
- ・就労支援パソコン教室 8/21・8/28（日）
- ・日本料理教室 8/27（土）





## 図書コーナーからのお知らせ



最近追加された本です。

図書名	著者名
親が70歳になったら知っておきたい80のこと	宮崎 牧子 著
ここがポイント!! 池上彰塾	池上 彰 著
日本人は知らない「地震予知」の正体	ロバート・ゲラー 著
介護はプロに、家族は愛を。	石川 治江 著
日本一やさしい年金の本	井戸 美枝 著
とりあえず今日を生き、明日もまた今日を生きよう	なだ いなだ 著
修養こそ人生をひらく 「四書五経」に学ぶ人間学	谷沢 永一・渡部 昇一 著
おだやかで幸せな死を迎える23の方法	堀 エリカ 著
置かれた場所で咲きなさい	渡辺 和子 著
週末禅僧ごはん	吉村 昇洋 著
血管が詰まらない、切れない100のコツ	主婦の友社(編)
母という病	岡田 尊司 著

### ～ミ二歳時記～ 蛭雪の功

ホタルの光といえば、こんなお話があります。

中国の晋の時代、車胤と孫康という2人の若者がいました。2人の家はともに貧しく灯油が買えなかったため、車胤は夏の夜にホタルを袋にたくさん集め、その光で勉強をしました。孫康は冬の夜に、窓に雪を集めて、雪明りで書物を読みました。こうした努力の結果、のちに2人は立派に出世したというお話です。

この故事から、苦勞して勉學に勵んだ成果のことを「蛭雪の功」というようになりました。

卒業式などで流れる「蛭の光」の歌詞にもある「♪蛭の光 窓の雪♪」は、まさにこの故事に由来しています。



### ★労働相談★

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致しております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。(予約制)

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。



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

ホームページ <http://n-kinrou.info/>

指定管理者：NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



# 勤労福祉会館 館だより

平成28年8月・9月号  
(7/20発行)



開館時間：午前9時～午後10時  
休館日：12月29日～1月3日  
(館内清掃のため臨時休館することがございます)

## 臨時休館日のご案内

7月25日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

## ～勤労福祉会館にホタルが舞う～

関東地方が梅雨入りをして間もない去る6月7日、勤労福祉会館の展示コーナーで「ホタルの鑑賞会」を開催いたしました。最終日までの12日間、大勢の方に鑑賞していただくことができました。

今回ご協力いただいたのは「町田ホタルの会」代表の町田勇さんです。町田さんとホタルの活動を知ったのは小冊子の記事でした。会議で来館されていた町田さんにお声かけさせていただき、「喜んで頂けるなら」と惜しみない支援と、会の皆さんのお力をお借りし開催に至りました。

ホタルの生態・・・

日本で確認されているホタルは約50種類ほどで、そのすべてが発光するわけではありませんが、発光する代表的なホタルは、姿・発光量が大きい「ゲンジボタル」と小さい「ヘイケボタル」です。飛び交う様子を源平合戦に例えたのだとか。ホタルの寿命は、成虫になってからはオスが5日前後、メスが7日前後とされています。

一番明るい光を出すのがゲンジボタルで、仲間同士の合図に使っています。光り方によって、プロポーズのための光、刺激された時の光、敵を驚かせるための光の3種類あるといわれています。

鑑賞された方々からは、「生まれて初めて見た」、「何十年ぶりに見た」、「会館でみる事が出来て嬉しい」と、本当に喜んでいただいている様子が伝わってきました。なかでも遅い時間にもかかわらず、ご家族連れの方もいて、お子さんが親御さんの手を引っぱってくる様子は当館ではなかなか見られない光景で「お父さん！ホタルはおしりが光るのよ！」と得意気に話している姿はなんとも可愛らしく、微笑ましくもありました。

夏の風物詩の一つに挙げられるホタル。蒸し暑い梅雨の夜に、儚く消えそうな光が淋しそうに、暗闇の中をゆらゆらと揺らめきながら光を点滅させる姿は実に幻想的です。

このような自然が織りなす光景が自宅近くで楽しめる環境にあるということは、とても恵まれていると思います。練馬は緑が多く、自然が多く残っているという証拠でもあります。

今回ホタルの光が、私たちに自然の大切さを教えてくれたような気がします。

～ 来年もどうぞお楽しみに！ ～

