

# 勤労福祉会館 館だより

令和5年10月11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・リ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

□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5年6月17日(土) 本日のスケジュール			
施設名	午前	午後	夜間
集 会	太極拳でいらいさライブ	中高年健康体操の楽い	練馬区民合唱団
会 展(小)	色えんぴつの会	武蔵野のはやしとれんげしを守る会	
展 示	練馬西法人会 女性部会「絵はがき展示会」		
会 場(小)	省部園建設産業ユニオン 練馬支部		
会 場(大)	シシトワ〜大分学園 管理組合	ライフプラン講座	
研 究(大)	大泉将棋くらぶ	きらきらエンジェル	美郷と和の会
研 究(小)	宇編サークル 彰の会	きつき会	
機 械 操 縦 実 験	練馬区 かわかみコース	Arco チェロアンサンブル	ボイスサークル
音 楽 室	石原ハーモニ	ハーモニ・ベルの会	
料 理 室	大泉料理倶楽部		

□お知らせ

1階集会室前にある授乳室は、おむつ交換台も併設しています。ご利用は受付窓口までお申し出ください。



休館日のお知らせ

令和5年10月23日(月)  
休館させていただきます。

## 関東大震災から100年

### 勤労福祉会館は緊急時の拠点

大正12年9月1日の関東大震災から今年で100年が経ちました。

関東大震災は、相模湾北西部を震源地として、震度7、マグニチュード7.9という巨大地震でした。昼時の地震であったため、大火災も発生しました。被災者は340万人、死者と行方不明者を合わせて10万人以上、全焼38万世帯以上という大災害をもたらしました。被害総額は推定で約55億円余り、当時の国の一般会計予算の4倍近くという莫大なものでした。

12年前の東日本大震災も、未曾有の被害をもたらしました。その後の日本経済が、諸外国ほど発展していないことの一因といわれています。いうまでもなく、大地震は大きな被害をもたらすものです。

一方、7割の確率で発生すると予想されている首都直下地震では、数千人の死者、300万人ほどの避難者、450万人以上の帰宅困難者が想定されています。

勤労福祉会館は、帰宅困難者が発生

した際には、帰宅支援ステーションとして帰宅できない方々を受け入れることになっています。倉庫には、その際必要な飲料水や食料、寝袋、簡易トイレ、増設する公衆電話、停電時用ガソリン発電機などが備蓄されています。

館の職員も、区の職員と協力して支援ステーションの運営に当たることになっており、練馬区で震度5弱を記録する地震が発生したときには、夜間であっても全員が参集することになっています。

また、水災害避難所にも指定されており、勤労福祉会館は、区民の皆様の緊急時には、お役に立つべき施設となっております。

災害が起こらないのが何よりですが、区民の皆様が安心して生活できるよう、我々勤労福祉会館職員は年に何度も防災訓練を実施し、いざという時のために備えております。平常時にも緊急時にも、皆様のお役に立つことができるよう、努めてまいります。



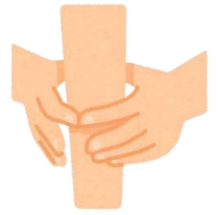
【勤労福祉会館館長】

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～第二の心臓・ふくらはぎ～

足首よりも先は、血液を送りだしている心臓からもっとも遠い位置にあります。高さでも体の低位置にあり心臓の力だけで血液を返すのも一苦労です。このように心臓への負担をかけすぎないようにふくらはぎにはミルキングアクションという機能があります。ミルキングアクションとは、筋肉の収縮を利用したポンプ作用により血液を心臓に還流させることです。

ポンプ作用により血液循環を促すことから、ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれています。血液循環の促進、足のむくみの改善、転倒予防にも期待できますので日常生活の中でふくらはぎを強くするためにも足首を大きく動かしてみましょう。



### ・ふくらはぎを強化するトレーニング

- 1.立ち姿勢から背伸びのようにかかとを上げ、つま先立ちになります。
  - 2.そのまま3秒ほどキープしたらかかとを地面につけます。
- ※身体が前後に動かないように真っ直ぐ行いましょう。  
目安1セット 15回でできるように頑張りましょう

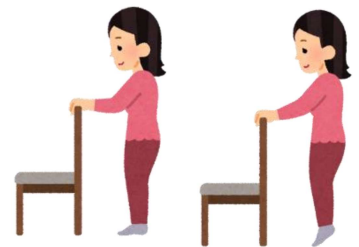


またふくらはぎだけでなく前脛骨筋(前すね部分)も大切な筋肉になります。何気ない段差で躓いた経験はありませんか。それはこの前脛骨筋が上手く機能していないのが理由かもしれません。

前脛骨筋には、足首の反りと足裏の内側アーチの形成に大きく作用します。つまり前脛骨筋が弱体化してしまうと歩行時、走行時に躓きやすくなるだけでなく扁平足気味になりふくらはぎが疲れやすくなってしまいます。

### ・前脛骨筋を強化するトレーニング

- 1.立ち姿勢から踵を軸につま先をあげます。
  - 2.そのまま2秒ほどキープしたらつま先を地面につけます。
- ※その際、足指を開きながら行いましょう。  
目安1セット 15回でできるように頑張りましょう



こちらのトレーニングで強度が高い方は椅子に座って行いましょう。また、立ち姿勢で行うときは転倒防止のため、壁の近くで行いましょう。

## □ 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5年10月14日(土)・11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、労働相談の申込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。





# 令和5年11月開催講座予定 (10月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
スマホ (iPhone) の使い方を学ぼう! (iPhone スマホの基本から便利な機能までを学びます)	11月 1・8・15・22日(水) 全4回	14時～16時	20名	4,000円
着付け教室 (裕・袋帯《希望があれば名古屋帯も》)	11月2日(木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	11月16日(木)			
学んで活かそうパソコン教室 (Wordを使って文書を作成、 編集してみよう その1、その2)	11月5・12日(日) 全2回	18時30分～20時30分	6名	2,000円
はじめての手話教室 (挨拶などの入門レベルです。)	11月 12・26日(日)全2回	14時～16時	30名	2,000円
就労支援講座 (対人関係を改善しよう!)	11月17日(金)	18時～20時	30名	無料
ライフプラン講座 (人生90年、100年時代のセカンドライフの充実 ～健康寿命、資産寿命、エンディングノートの書き方実践～)	11月18日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
天然酵母パン教室 (ピーナッツロール)	11月10日(金)	Ⓐ10時～12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分～16時		
失敗しないお菓子教室	11月11日(土)	Ⓐ10時30分～12時30分	16名	2,500円
		午後のⒷは行いません。		
スピードクッキング教室 ビギナーズ (肉巻きエリンギのチリソース、秋のきのこの バルサミコ酢マリネ、アルファルファ・スプラウト・ トマトのフレッシュサラダ)	11月17日(金)	18時30分～20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (タラの甘酢あん、りんごと白菜のサラダ、ゆずの蒸しケ ーキ、なめこのみそ汁、さつまいも塩昆布の炊き込みご飯)	11月19日(日)	11時～14時	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。

10月の事業①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	10月1・8日(日) 全2回	Windows10の基本機能と活用 その1、その2
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	10月2日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズ
エアロビクス教室 (初級)	10月3・10・17・24・31日(火) 11月7・14・21・28日(火) 12月5・12・19日(火) 全12回	はじめての方も安心です。基本のステップを行いません。基礎体力を作りたい方
基礎から始めるパソコン教室	10月4・11・18・25日(水) 全4回	PCの基本、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)
着付け教室	10月5日(木)	裕・袋帯 希望があれば名古屋帯も
	10月19日(木)	
元気はつらつ生活講座	10月10日(火)	ケアフーズを知ろう～介護食ってなに?
働き方改革講座	10月13日(金)	人手不足には経験豊かなシニア社員のさらなる活用を
勤福ボッチャ体験会	10月13日(金)	ターゲットのボール目指してボールを投げ合い、勝負を競うゲームです。チームを組んで楽しめます。
マンションライフ・ガイド講座	10月18日(水)	修繕積立金値上げの事前対策 第3回 大規模な計画修繕の費用削減の進め方 第4回 意見交換と個別相談会
	10月25日(水)	
知って役立つ労働法	10月20日(金)	パートタイム労働の働き方

10月の事業②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
健康・生きがい講座	10月21日(土)	良い姿勢づくりと正しい歩き方
勤福落語会	10月22日(日)	「笑う門には福来る」思いきり笑いましょう!
天然酵母パン教室	10月13日(金)	とち野酵母使用 全粒粉塩パン
失敗しないお菓子教室	10月14日(土)	かぼちゃのプリン
簡単おもてなし家庭料理	10月15日(日)	きのこグラタン、さつまいもの甘辛煮、人参ご飯、スープ、みたらし団子
スピードクッキング教室ビギナーズ	10月20日(金)	きのこのハッシュドビーフ、水菜とタコの中国風サラダ、キャベツとベーコンのスープ

## 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
しろがねの葉	千早 茜 著	戦国末期、シルバーラッシュに沸く石見銀山。天才山師・喜兵衛に拾われた少女ウメは、銀山の知識と未知の鉱脈のありかを授けられ、女だてらに坑道で働き出す。しかし徳川の支配強化により喜兵衛は生気を失い、ウメは欲望と死の影渦巻く世界にひとり投げ出された。生きることの官能を描き切った新境地にして渾身の大河長篇!
ダブルダブルスター	穂高 明 著	真知子は、息子・怜の中学受験失敗を理由に、夫と義母から母親失格の烙印を押されたあげく息子から引き離され、ひとり生活を送っている。一方の怜は、義母が信仰する新興宗教に巻き込まれつつあった。そんな折、母子は長野の国立天文台へと東の間の旅に出る。子を想う母の情愛と信念を描いた長編小説。
この命、何をあくせく	城山 三郎 著	本と旅の好きな著者。本と旅を組み合わせれば、1プラス1が4にも5にもなり、そこに自分だけの新しい世界が生まれる。1回かぎりの人生、少しでもあくせくせずに過ごそうではないか。生きることの奥深さを味わえる今こそ。作家生活約半世紀、人生の哀歓を知り尽くした著者が綴る36の練達のエッセイ。
今度生まれたら	内館 牧子 著	「今度生まれたら、この人とは結婚しない」70歳の主婦、佐川夏江は自分がやり直しのきかない年齢になっていることにショックを受ける。人生を振り返ると、あの時別の道を選んだらどうなっていたかと思うことばかり。少しでも人生をやり直すため、夏江はやりたいことを始めようとあがく。
一汁一菜でよいという提案	土井 善晴 著	料理研究家・土井善晴による根源的かつ画期的な提言。日常の食事は、ご飯と具だくさんの味噌汁で充分。無理のない生活のリズムを作り、心身ともに健康であるために「一汁一菜」という生き方は、家庭料理に革命をもたらした。実践法を紹介しながら、食文化の変遷、日本人の心について考察している。

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

