

# 勤労福祉会館 館だより

令和4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へ、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

□ 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。



臨時休館日のご案内

令和4年10月24日（月）

休館させていただきます。



## 新生「失敗しないお菓子教室」が始まりました！！

講師はフランスとイギリスでお菓子作りを学んだ福岡由起子先生

待ちに待ったお菓子教室が始まりました。以前開催されていた「楽しさ一杯のお菓子教室」は、新型コロナウイルスのまん延の影響で、令和2年12月の開催を最後に中断していました。担当の中村先生のご事情もあって、なかなか再開できませんでしたが、フランスとイギリスでお菓子作りを学ばれた経験がおありの福岡由起子先生が講師をお引き受けくださり、開催が可能となったものです。

初回の9月10日には、定員いっぱいのお集まりいただきました。今回は、秋のフルーツタルトを作ります。先生の調理台の周りに受講生の皆さんが集まり、まず、生地のコネ方の説明です。



生地のコネ方や冷蔵庫での寝かし方など、詳しい説明があります。その後

に生地の手触を確認するために、ラップでくるんだ生地を受講生に触ってもらいます。

焼き加減も先生が焼いた生地を皆に見てもらいます。オープンで焼き始めた後も、先生とアシスタントをつとめて下さった河井先生が各調理台を回り、アドバイスを欠かしません。

アーモンドクリームの作り方や、今回使うフルーツの説明もありました。フルーツは、西大泉で作られたフジミノリという品種のブドウです。

各調理台では、受講生の皆さんがとても楽しそうに会話し、調理していました。

皆さんの感想も、「お菓子の作り方を詳しく、とても丁寧に教えていただいて楽しい講習でした」「工程を分けて説明していただけたので、理解しやすかった」「タルトは初めて作りましたが、自宅でも作れそうと思いました。楽しかったです。ありがとうございました」「地元で採れたフルーツを使えて嬉しかった」などと、とても好評でした。中には、高校生の時に以前のお菓子教室に通っていた方も、嬉しそうに参加していました。



焼き上がったタルトは、お一人二つずつ、にこにこしながらお持ちかえりになりました。

本当に皆さんお待ちかねのお菓子教室でした。次回からは、第二土曜の午前中に学校のあるお子さんたちも参加しやすいように、午後2時からの部も始まります。新型コロナで閉塞感漂う日々ですが、楽しくお菓子を作って明るい日常を取り戻しませんか。

本当に皆さんお待ちかねのお菓子教室でした。次回からは、第二土曜の午前中に学校のあるお子さんたちも参加しやすいように、午後2時からの部も始まります。新型コロナで閉塞感漂う日々ですが、楽しくお菓子を作って明るい日常を取り戻しませんか。

# トレーナーからの健康アドバイス

## スポーツの秋 ～身体を動かしやすい時期での注意点～

暑い夏が終わり、身体を動かしやすい季節がやってきました。夏は暑いので中々運動が出来なくて、この季節から身体を動かそうとする方は多いのではないのでしょうか。

しかし、いくら動きやすい季節でも、動きすぎは注意です。動きすぎると、疲労が蓄積されて、怪我に繋がったり、身体を動かす気力がなくなったりしてしまいます。毎日自分の体と相談しながら適度な運動を行う様にしていきましょう。



### ○疲労回復には？

- ・ 栄養をしっかり摂ろう（ビタミン・ミネラル不足に注意！）
  - ・ ストレッチを行おう（身体が固いとケガや病気に繋がるので注意！）
  - ・ 適度な睡眠を取ろう（7時間前後が良い。寝過ぎにも注意！）
  - ・ 半身浴をしよう（38℃～40℃のお湯で、時間は20分～30分程度！）
  - ・ 甘い物を控えよう（血糖値が変動することによって、疲労が溜まるので注意！）
- こまめに水分を摂ろう（涼しくなり水分不足になりがちなので注意！）

### ○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10月8日(土) 11月12日(土) 12月10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

ご予約を願っています。

### ○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4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
就労支援講座 (対人関係を改善しよう!)	11月18日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (知って安心!今やるべき相続対策のあれこれ)	11月19日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
スマホ(iPhone)の使い方を学ぼう	11月2・9・16 ・23日(水) (全4回)	14時~16時	20名	4,000円
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・2)	11月6日・13日(日) (全2回)	18時30分~20時30分	6名	2,000円
エアロビクス教室・初級 (ダイエット効果や体カアップ、代謝アップ)	11月1・8日 12月6・13・20 27日(火) (全6回)	㉠14時~14時45分	各回 20名	3,000円
		㉡15時~15時45分		
はじめての手話講座	11月13日・27日(日)	14時~16時	30名	2,000円
体に優しい健康料理教室 (鮭のピザ焼き・小松菜と油揚げの煮物・きゅうりのごま酢和え・キャベツの味噌汁・ご飯・おやつ)	11月6日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (クルミパン)	11月11日(金)	㉠10時~12時30分	各回 16名	2,000円
		㉡13時30分~16時		
失敗しないお菓子教室 (りんごのアップサイドダウンケーキ)	11月26日(土)	㉠10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		㉡14時~16時		
今からはじめるイタリアン (ナスとひき肉の Pasta・カボチャとトマトの重ね焼き)	11月13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 (豚ヒレ肉のマッシュルームソース・レタスコンスープなど)	11月18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 (基本ハンバーグ(トマト風味ソース)・ヨーグルトサラダ・あったかビーンズスープ・人参ご飯・さつまいもあんの茶巾)	11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、ねりま区報桜でご確認いただけます。

10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
働き方改革講座	10月14日(金)	嘱託・シニア社員を活かした働き方改革と使える助成金
知って役立つ労働法	10月21日(金)	パートタイム労働の働き方講座
基礎から始めるパソコン教室	10月5日・12日・19日 ・26日(水) (全4回)	PCの基本・インターネット・メールの使い方・クラウドの利用およびWordとExcelの基礎
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	10月3日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズ。歪み改善若さ保持
元気はつらつ生活講座	10月11日(火)	~ケアフーズを知ろう~介護食ってなに?
ポッチャ体験会	10月14日(金)	白いボールを目指してボールを投げ合い勝敗を競うゲーム
勤福落語会	10月16日(日)	“笑う門には福来る” 思いきり笑いましょう!
エアロビクス教室・初級	10月4日・11日・18日 25日(火) (全4回)	ダイエット効果や体カアップ、代謝アップ
着付け教室	10月6日・20日(木)	裕、袋帯 (希望があれば名古屋帯も)
体に優しい健康料理教室	10月2日(日)	揚げ出し豆腐・茄子大豆ミートの炒め煮・かぶの即席づけ・玉ねぎの味噌汁・ごはん・おやつ
失敗しないお菓子教室	10月8日(土)	ふわふわパンケーキとハロウィンクッキー
今からはじめるイタリアン	10月9日(日)	フジッリ 田舎ソース・豚肉のソテー 香草入りクリーム仕立て
手ごねふっくらパン教室	10月14日(金)	かぼちゃパンを作ります。
簡単おもてなし家庭料理	10月16日(日)	旬のジャガイモそばろあんかけ・具だくさんの混ぜご飯・かぶと柿のあえもの・きなこ黒みつ団子・きのこ汁
スピードクッキング教室ビギナーズ	10月21日(金)	白身魚のハーブパン粉焼き・きのこのクリームスープ・トマトのフレンチサラダ



## 図書コーナーのお知らせ

本の紛失が増えています。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
残月記	小田雅久仁	2022年本屋大賞候補作。近未来の日本、悪名高き独裁政治下。世を震撼させている感染症「月昂」に冒された男の宿命と、その傍らでひっそりと生きる女との一途な愛を描ききった表題作ほか、二作収録。「月」をモチーフに、著者の底知れぬ想像力が構築した異世界。
てしごと時代小説アンソロジー おんな職人日乗	あさのあつこ 西條加奈 奥山景布子 澤田瞳子 小松エメル 志川節子	人気女性作家が、己の生きる道を自らの腕と業で切り開く女性職人の凛々しさを巧みな筆致で活写した、傑作時代小説アンソロジー。 ・春雀二羽（深澤）・藍の襷（志川）・掌中ノ天（奥山景） ・姉妹茶屋（西條）・浮かれの蝶（小松）・おもみいたします（あさの）
82年生まれ、キム・ジョン	チョ・ナムジュ 訳 齊藤真理子	ある日突然、自分の母親や友人の人格が憑依したかのようなキム・ジョン。誕生から学生時代、受験、就職、結婚、育児…彼女の人生を克明に振り返る中で、女性の人生に立ちはだかる困難、差別が浮かびあがる。
絵本のようにめくる世界遺産の物語	監修：村山秀太郎 本田陽子	絵本のようにページをめくれば、世界遺産にまつわる驚きのストーリーが展開していき、いつもと少し違った旅の気分が味える。写真に感動し、楽しく学べる。
大原で合格る日商簿記3級	資格の大原	新試験に完全対応しているテキスト。ネット試験も統一試験もこの一冊で大丈夫。動画での解説つきで、大事なところだけを学んで解くことができる。

## 四季折々

### 一夜限りの幻想的な花が咲きました！

#### 敷地内にカラスウリが自生

カラスウリの花をご覧になったことはありますか？

勤労福祉会館の敷地内で、真夏の夜に咲きました。初めて見た時は衝撃的でした。

夕方までは固いつぼみのままで、日が落ちて辺りが暗くなってから開きます。星形の五つの花びらとそこから放射状に広がる糸のようなものでできている花弁はあくまでも白く、夜目にも鮮やかです。

別名は玉梓(たまずさ)で、南総里見八犬伝に登場する妖艶な美女と同名です。昔の人がこの花から怪しげな美しさを感じ取られたのも納得できます。



《花卉の基にある子房》

雄株と雌株があるようで、敷地内の花は花の基の部分に子房があるので、雌株です。残念ながら近くに雄株はないらしく、子房は開花の数日後にはしぼんでしまいます。何とか雄株を植えて、実らせたいものです。

種が発芽して成長し、勤労福祉会館で毎夏、幻想的で美しい花が咲き続けられるといいのですが…。

【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

