勤労福祉ニュース

大学等の研究者や大学院の学生が研究において非常に大切していることは「良き問いをたてる」ことである。正解がないことを研究し、可能な限り万人にとって正解と思えるように証明していくためには、その正解に到達するための「良き問い」がカギになる。

例えば、日本の中小企業の従業員福祉に関する研究をしようとしても、その範囲は細かいものまで含めると膨大な量になる。その中で自分が興味を持て、従業員福祉に関する本質的なことがわかる「良き問い」を自分でたてて、研究を進めていく。自分で定めた「問い」がよくないと、研究もその成果も良いものにならない。

この「良き問いをたてる」ことの重要さは企業人として働いている方々や、私たちの生活そのものにおいても同じことがいえると思う。特定の事業の責任者になった時に、その事業の理想的な状態という答えを導くために「良き問い」をたて、答えを導くための計画やプロセスを考えて、実行する。人生設計において、今年はこういうことをしたい、３年後、５年後にはこういうことをしたいという目標でも同じように「良き問い」をたてて、計画やプロセスを考えて、実行する。

ただし研究者でも実務家でも専業主婦(夫)でも学生でも、この「良き問い」をたてることが最も難しいのも確かである。「良き問い」をたてるためには、いろいろな経験や知識や教養が役に立つ。社会や、個人の人生も全く前例が当てはまらず、今までの「答え」や「やり方」が通用しない時代だからこそ、「良き問い」をたてて、自分の経験や様々な教養・知識を活かした答えの導き方が必要ではないか。

トレーナーからの健康アドバイス

～秋の健康管理～

夏バテであまり食欲がなかった方も、暑さが少しずつ緩み涼しくなってくると、食欲が戻ってきて、つい食べ過ぎてしまうということがあるかもしれません。食べるけどあまり動かないという方や、減量中という方は、食べ過ぎには注意が必要です。また、夏は暑くて体を動かさなかったという方も、涼しくなってきた今が、体を動かすチャンスです。

●上手な食べ方

① 最初に野菜や海藻を食べる

“最初に”食べることがポイントです。野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維には、血糖の上昇やコレステロールの吸収を緩やかにする作用があります。また、歯ごたえがあり、自然と噛む回数も増えて、満腹感を得られやすくなります。

②よく噛んでゆっくり食べる

早食いは満腹感がなかなか得られにくく、食べ過ぎにつながりやすくなります。よく噛むことで少しの量でも満腹感を得られやすく、自律神経の働きが高まり、食後の消費エネルギーも高まるといわれています。また、胃腸の負担も軽くなるなど、良い効果がたくさんあります。
途中で箸を置いて会話をしたりして、一呼吸とりながら食べましょう。

③好きなものは最後に食べる

最初に好きなものを食べると、さらに食欲が増して食べ過ぎてしまいがちです。好きなものは最後にと決めてゆっくり食べましょう。最後に好きなものを食べて、おいしかった！と幸せな気持ちで食事を終えましょう。

平成２７年１１開催講座予定（１０月１日から受付開始）

講座名	日　　程
体に優しい健康料理教室	１１月１日（日）　午後１時～４時
元気のでるパソコン教室	１１月４日・１１日・１８日・２５日（水）　午後２時～４時　（全４回）
着付け教室	１１月５日・１９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）
楽しさ一杯のお菓子教室	１１月７日（土） 午前１０時～午後１２時３０分、午後１時～３時３０分（２部制）
手ごねでふっくらパン教室	１１月１３日（金） 午前１０時～午後１２時３０分、午後１時３０分～４時（２部制）
やさしい日常英会話	１１月１４日・２８日（土）　午後２時～４時　（全２回）
就労支援パソコン教室	１１月１５日・２９日（日）　午後６時３０分～８時３０分
手軽でおいしい中国料理	１１月１８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）
日本料理教室	１１月２１日（土） 午前１１時３０分～午後２時３０分、午後４時～７時（２部制）
健康生きがい講座	１１月２１日（土）　午後２時～４時
女性のためのＤＩＹ教室	１１月２１日（土）　午後１時～４時

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。

１０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。

- 体に優しい健康料理教室　１０/４（日）
- エアロビクス教室　１０/６～１２/２２（火）
- 元気はつらつ生活講座　１０/６（火）
- 元気のでるパソコン教室　１０/７・１０/１４・１０/２１・１０/２８（水）
- 着付け教室　１０/８・１０/２２（木）
- 手ごねでふっくらパン教室　１０/９（金）
- 楽しさ一杯のお菓子教室　１０/１０（土）
- やさしい日常英会話　１０/１０・１０/２４（土）
- 就労支援パソコン教室　１０/１１・１０/１８（日）
- 勤福落語会　１０/１１（日）
- 職業能力開発講座　１０/１７（土）
- 手軽でおいしい中国料理　１０/２１（水）
- 知って役立つみんなの労働法　１０/２３（金）
- 日本料理教室　１０/２４（土）
- 健康セミナー　１０/２６（月）

図書コーナーからのお知らせ

１０/２７～１１/９まで読書週間です。

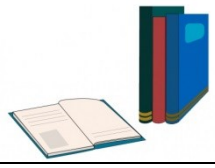

図　書　名	著　者　名
ボスを目ざすサメとリーダーを目ざすイルカ	コニー・グレーザー　著
レバレッジ勉強法	本田　直之　著
論争　格差社会	文春新書編集部　編
木皿食堂	木皿　泉　著
スティーブ・ジョブズの流儀	リーアンダー・ケイニー　著
ハーバードの「世界を動かす授業」	リチャード・ヴィートー　著
３３歳で資産３億円をつくった私の方法	午堂　登紀雄　著
どん底からの成功法則	堀之内　九一郎　著
ホームレスから社長になった男の逆転法則	ジョン・バード　著
本　気	相田　みつを　著
ココロが成長する　言葉の魔術	ハイブロー武蔵＋ゆかいな仲間たち　著
やる気のスイッチ！実践セミナー	山﨑　拓巳　著

～ミニ歳時記～　十三夜（じゅうさんや）

十五夜の月を鑑賞する風習は中国に由来しますが、ひと月後の旧暦９月１３日を「後の月（のちのつき）」と呼んで、月見の習慣があるのは日本独特のものです。十五夜か十三夜のどちらか一方だけの月見は「片見月」と呼ばれ、縁起が悪いとされました。また、月が見える確率が高く、「十三夜に曇りなし」といわれています。

十三夜は「豆名月」や「栗名月」と呼ばれ、この時期に収穫を迎える大豆や栗、団子、すすきや秋の七草をお供えします。

今年は十五夜が９月２７日、十三夜が１０月２５日だということです。みなさんもすてきなお月見をしてみてはいかがでしょうか。

★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頂きます。

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２７年１０・１１月号
（9/２０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

10月19日（月）は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

大雨による影響

９月の長月とは「夜長月（よながつき）」や「長雨月（ながあめつき）」など諸説あるようですが、今年ほど雨が長いと感じたことはなかったように思います。今年は季節の進み具合が早く感じられ、５月に真夏のような暑さがあったり、８月前半に猛暑日があったものの、後半は雨の日が多く夏休み中の子どもたちも、おもいっきり外で遊ぶことができなかったのではないでしょうか。

やはり当初の予想で「エルニーニョ現象により夏は冷夏、冬は暖冬」というのは、おおかた予報どおりのようです。

この長雨や台風の影響で鬼怒川の堤防が決壊するなど、各地に大きな被害をもたらしました。昨年は御嶽山の噴火、今年は大雨による水害。自然災害といえども、そのほとんどは人為的な要因（二酸化炭素などによる温室効果ガスの増加や森林破壊など）であることを忘れてはなりません。

今後、観光や農作物にも多大な影響が出そうな予感がいたします。

この長雨で「洗濯物が乾かない」と嘆いている方や、「なんだか鬱々する」という方を見かけました。今回の長雨で如何に太陽の光が重要であるかを考えされられました。今後秋晴れが続くように祈ります。

お知らせ

館内に自転車シミュレーターを設置しました。（談話コーナー奥）

ルールとマナー向上、安全な自転車利用のために、ぜひご活用ください。