

勤労福祉会館 館だより

□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3月17日（金）		本日のスケジュール												
施設名	午前	午後	夜間											
集 会 室	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
会議室(小)	コロナウィルス感染予防接種 会場													
会議室(大)	コロナウィルス感染予防接種関連													
横断コーナー														
会議室(大)	ばら組													
会議室(中)	櫻柯友の会 就労支援講座													
和室(大)	ふれあいヨーガ													
和室(小)	旅行書読会													
和室(大)	人生を豊く話し方教室													
和室(小)	ダンスサークル 舞 野の花ステップの会													
音楽室	水曜会													
料理室	スピードクッキング教室ヒキナース													

□授乳室新設のお知らせ
1階集会室前に授乳室を設置しました。おむつ交換台も併設。ご利用は受付窓口まで。

休館日のお知らせ
令和5年5月22日(月)
休館させていただきます。

令和5年4月5月号

囲碁サークル「迷人会」の活動

囲碁サークル「迷人会」は勤労福祉会館で30年以上前から利用させて頂いている会です。会員年齢は90歳代から60歳代、棋力は五段から7級までの女性会員も多く楽しい会です。

囲碁の始まりは、四千年くらい前の中国といわれています。当初囲碁は、古代中国の皇帝が、囲碁で子供のしつけのために教えたとの伝説や、碁盤は宇宙、碁石は星のかわりで、暦、占いに使ったという話もあります。日本に伝わって来たのは、奈良時代に遣唐使が唐から持ち帰ったとのこと。日本で最初に「碁」の文字が使われたのは「古事記」などに碁に関する記事が書かれています。



最近、日本文化としての

～ 認知症予防にいかがでしょうか ～

“アニメ”の少年ジャンプで掲載され大ヒットした、TVアニメにもなった囲碁を題材にした「ヒカルの碁」は、小学生の間に囲碁の楽しさを普及する契機にもなっています。



囲碁はパズルゲームに似ており、碁を打つ高齢者と打たない高齢者を比較すると、圧倒的に碁を打つ高齢者の方が

認知症になる確率が低いという結果が出ています。

囲碁由来の語源例

一目置く

「相手の力量に敬意を評し、一步譲って接すること」

岡目八目

「事の当事者よりも、第三者の方が情勢や利害失などを正しく判断できる」

(迷人会 K・H)



トレーナーからの健康アドバイス

～ウォーキングしていますか～

ウォーキングは、有酸素運動の代表として、広く親しまれており、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や治療にも有効です。

ウォーキングの良いところとして、場所を選ばず手軽にできる点や、ジョギングに比べて膝への負担が少ないことなどがあげられます。

歩行のパターンは、“歩幅は広く、一歩一歩のペースはゆっくり”、“歩幅は狭く、サッサと歩く”など人によって千差万別です。特に高齢者の下半身の筋力は、加齢とともに低下します。脚力が低下してくると、歩行のペースではなく、歩幅が狭くなってきます。普段から歩幅を意識的に広くして歩いていると、脚力を鍛えることができます。

また、“ただ歩けば良い”というものではありません。背筋をしっかりと伸ばし、腕を軽く曲げ、リズムカルに振りましょう。足はかかとから着地し、地面を押し出すように蹴り出すのが良いフォームです。



まずは、ある程度ウォーキングで筋力をつけ、まだ余力があると感じる方は、ペットボトルを両手に持ったウォーキングやジョギングに移ると良いでしょう。急にジョギングを始めると、地面からの衝撃を吸収できず、膝を痛める原因となります。

普段から運動不足を感じている方は、まずウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

□ 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4月8日(土)・5月13日(土)・6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
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5月開催講座予定 (4月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
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)	5月7・14日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
スマホ(iPhone)の使い方を学ぼう (iPhoneの基礎から始めるスマホ教室)	5月3・10・17 ・24日(水)全4回	14時~16時	20名	4,000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)	5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日 毎週火曜日(全8回)	㊤14時~14時45分	各回 20名	4,000円
		㊦15時~15時45分		
就労支援講座 (自己肯定感を高めよう!)	5月19日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (老後のマネープラン~年金制度改正等により年金生活 や働き方がどうなる?~)	5月20日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
手ごねふっくらパン教室 (バターロール)	5月12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 (フィナンシェ)	5月13日(土)	㊤10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		㊦14時~16時		
スピードクッキング教室 ビギナーズ (豚ロース肉の塩ねぎ包み・チンゲン菜のミルク 煮・パプリカピーマンのカラフルマリネ)	5月19日(金)	18時30分~20時30分	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。



4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	4月14日(金)	経営者・人事が知っておくべきポイント~去年と今年の職場の法律改正
知って役立つ労働法	4月21日(金)	労働トラブル対策講座
学んで活かそうパソコン教室	4月2・9日(日)全2回	Windows10の基本機能と活用 その1 その2
基礎から始めるパソコン教室	4月5・12・19 ・26日(水)全4回	PCの基本・インターネット・メールの使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎
着付け教室	4月6日・20日(木)	袴・名古屋帯・長襦袢の衿付け
元気はつらつ生活講座	4月11日(火)	ゲームで考えるあなたの花道
エアロビクス教室(初級)	4月4・11・25日 5月2日(火)全4回	ダイエット効果や体カアップ、代謝アップ
失敗しないお菓子教室	4月8日(土)	レーズンサンド
手ごねふっくらパン教室	4月14日(金)	よもぎパン
スピードクッキング教室ビギナーズ	4月21日(金)	えびのトマトクリーム煮(ピクルスライス添え)・いかのフェ(韓国風魚介サラダ)・カフェモカゼリー
発酵教室	4月24日(月)	甘酒教室 保湿効果のあるアミノ酸が豊富な甘酒の教室

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
ある男	平野啓一郎	2019年本屋大賞ノミネート作品 弁護士の城戸は、かつての依頼者である里枝から、「ある男」についての奇妙な相談を受ける。「大祐」と再婚して、幸せな家庭を築いていたが、ある日突然、「大祐」は、事故で命を落とす。「大祐」が全くの別人だったという衝撃の事実がもたらされる……。
対決！日本史 戦国から鎖国編	安部龍太郎 佐藤 優	世界史と日本史を同時に語れる二人が、これまで見落とされてきた戦国時代の歴史の真実に迫る。
対決！日本史 日露戦争編	安部龍太郎 佐藤 優	1904年に起こった日露戦争。その10年後に第1次世界大戦が勃発した。欧米列強の思惑が背後でうごめいた日露戦争とは、第1次世界大戦へとつながる局地戦だった！翻って欧米の代理戦争でもあるウクライナ戦争は局地戦であり、世界は第3次世界大戦がいつ起こっても不思議ではない情勢にある。第3次世界大戦を食い止める智恵を汲み出す。
くやしさをバネに チョン・ファシンの めくるめく人生	チョン・ファシン	80年に及ぶ日本での過酷な日々を、いつも明るく逞しく不撓不屈の精神で生き抜いた、1人の朝鮮人女性の生涯を描いた感動の物語。
70歳が老化の分かれ道	和田秀樹	「最後の活動期」をどう過ごすかで老化は遅くなる！要介護を遠ざけ、自立した晩年をもたらす70代の健康術
蝕 罪 警視庁失踪課・高城健吾	堂場瞬一	行方不明者を捜す専門部署として、警視庁に設立された失踪人捜査課は厄介者が寄せ集められたお荷物部署。ある事件により全てを失い酒浸りになった刑事・高城賢吾が配属される。着任早々、結婚を間近に控え、なぜか失踪した青年の事件が持ちこまれる。

四季折々

4月3日からNHKの連続テレビ小説「らんまん」が始まります。連続テレビ小説を毎朝の楽しみにしている方もきっと多いことでしょう。

このドラマは、練馬区名誉区民で、世界的植物学者の牧野富太郎博士をモデルにして制作されているそうです。

その牧野博士は小学校中退という学歴ですが、当時の小学校は義務教育ではありませんでした。博士は小学校入学以前から、土佐藩の設立した郷校（きょうこう）に学び、学問を習得していました。その下地があったので、小学校中退後も、15歳から中退した小学校の臨時教員として教えていたそうです。学問の素養もしっかり身につけていらっしゃったのですね。

博士は絵が大変うまく、写真がそれほど普及していなかった時代に、植物を克明に描写していました。

学歴はなくても、東京大学から博士号を授与され、世界的な植物学者になられたことには、これだけの裏付けがあったのです。

さて、博士をモデルにした「らんまん」では、どのように描かれるのでしょうか？楽しみですね。【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

