



## ピンピンコロリ



巣鴨地蔵通りでテレビの reporter に「お元気ですね！」と声を掛けられたおばあさんが「まだまだ元気よ、逝くときはピンピンコロリ」と笑って応える光景を目にしたことがあります。ピンピンコロリとは、長野県高森町にある瑠璃寺が発祥と云われるスローガンで「お年寄りになってもピンピン健康で働き、死ぬときはコロリと大往生したい」という願いが込められた言葉ですが、その響きから湿っぽい感じはなくむしろ明るい感じすら抱かせます。

私の周りにも「最期はピンピンコロリで（逝きたい）」を望む人は多く、ピンピンコロリ願望者は少なくないようです。本人としては家族に世話や病院代を掛けないで済むと思うと気が楽で理想的な死に方かもしれません。しかし高度に達した日本の医療では、数々の延命治療が施されて思うようにポックリとは死なせてくれず、80%の人が病院で亡くなっている現実からも、その思いはそう簡単には叶わないようです。

ピンピンコロリは私たちにとって本当に理想の最期でしょうか？確かにある日ある時突然に逝ってしまうのですから家族に介護など迷惑をかけることはないが、当の本人はわけも分らぬうちにこの世と別れを告げるといふことですから、個人的にはどうもしっくりきません。人生の終え方は、各々の人生観なり価値観に係わりその是非を問うようなことではありませんが、自分の死に方を自分で選ぶことができるなら、緩やかな坂道を下るように最期を迎え、家族や看取ってくれた方々に、生前へのお礼の言葉くらい言い残してからいきたいですね。

# 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つての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。





平成30年1月開催講座予定（12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	1月7日（日） 午後1時～4時
エアロビクス教室	1月9日～3月27日（火） 初級 午前9時50分～10時40分 中級 午前11時～11時50分
元気のでるパソコン教室	1月10日・17日・24日・31日（水） 午後2時～4時（全4回）
着付け教室	1月11日・25日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
手ごねでふっくらパン教室	1月12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	1月13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	1月13日・27日（土） 午後2時～4時（全2回）
今からはじまるイタリアン	1月14日（日） 午前10時～午後12時30分
就労支援パソコン教室	1月14日・21日（日） 午後6時30分～8時30分
手軽でおいしい中国料理	1月17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）
就労支援講座	1月19日（金） 午後6時～8時
太極拳でいきいきライフ	1月20日～3月3日（土） 午前10時～11時40分
ライフプラン講座	1月20日（土） 午後2時～4時
日本料理教室	1月20日（土） 午前11時～午後2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。

12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。

- ・発酵教室 12/1（金）
- ・体に優しい健康料理教室 12/3（日）
- ・就労支援パソコン教室 12/3・12/17（日）
- ・着付け教室 12/7・12/21（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 12/8（金）
- ・知って役立つ労働法 12/8（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12/9（土）
- ・今からはじまるイタリアン 12/10（日）
- ・元気はつらつ生活講座 12/12（火）  
（もの忘れが気になったら？脳を若く保つヒント）
- ・日本料理教室 12/16（土）
- ・手軽でおいしい中国料理 12/20（水）





最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
アメリカ素描	司馬 遼太郎 著
和をもって日本となす	R・ホワイティング 著
夜行	森見 登美彦 著
コーヒーが冷めないうちに	川口 俊和 著
毎日がときめく片づけの魔法	近藤 麻理恵 著
いのちのごはん	「御食事ゆにわ」店長ちこ 著
ラクうまごはん	瀬尾 幸子 著
身近な人が亡くなった後の手続きのすべて	児島明日美・福田真弓・酒井明日子 著
この国のかたち1～4	司馬 遼太郎 著
八人との対話	司馬 遼太郎 著
玄鳥	藤沢 周平 著
市塵	藤沢 周平 著
麦屋町昼下がり	藤沢 周平 著

ほんらいむいちもつ

～本来無一物～ 今日の禅語

生きていれば、いいことも悪いことも 毎日蓄積していくもの。

立場が生まれそれに縛られることも。しかし、人は何も持たずに生まれてきた。

手放すことを恐れてはいけない。手放すことの心地よさに気づこう。

(人生の荷物が重いと感じたときは 自分を一度 “さら” に戻してみましよう)



★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。(来所相談・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://www.nerima-kinrou.com>

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29年12月・30年1月号  
(11/20発行)

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

## 年末年始休館日のご案内 12月29日(金)～1月3日(水)は、休館させていただきます。

### ～大切な場所～

練馬区に引っ越して来て1年目の頃、私は知り合いも少なく、楽しい事も見つけられませんでした。車椅子の身体障害者である私は、自分ができる事にも行かれる場所にも限界があります。趣味のあるサークルをどこかで見つけて加入するには、ちょっと勇気が必要でした。

そんなある日、勤労福祉会館を知りました。こちらでは毎月、様々な講座が開かれています。近場で楽しみを見つけれられた嬉しさで胸がいっぱいになります。しかし、エレベーターがないことがわかると、参加してみたい気持ちと現実とで悩み続けます。

悩んだ末に会館に相談に行ってみると、気持ちよく対応していただきました。2階の会議室に行くにあたって、男性が4人で車椅子を上げ下げして下さる段取りをつけてくれました。そのおかげで「元気のでるパソコン教室」と「簿記3級講座」を、他の人と変わりなく受講することが出来ました。

今でも会館に行くと事務所の職員さんが私のことを覚えてくださったり、一緒に受講した人から声かけをしていただいたりして、嬉しい思いをしています。この会館は学んだり楽しむだけではなく、人と人とが繋がる場でもあるように感じます。私にとってここは、車椅子利用の人でも楽しく嬉しい時間が過ごせる大切な場所です。

S.N



### ～お知らせ～

勤労福祉会館では、シェアサイクル5台が設置されています。  
交通ルール・利用ルールを守り、ご活用ください。

詳細は下記へお問い合わせください。

0120-116-819 (受付時間：24時間)

練馬区シェアサイクル  
事業社会実験 運営事務局

