

勤労福祉会館 館だより

令和7年4月・5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・レクリエ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。

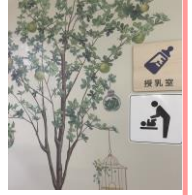
□開館時間：午前9時～午後10時
□受付横にモニターを設置し、当日のお部屋の利用状況や主催講座のご案内をしています。

令和7年3月12日 (水)		本日のスケジュール													
開始時間	終了時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
集 会	室	ダンスサークル チーム	シルバースポーツの会	カッパル練習会	ヘアアレンジ										
会議室(小)		花サークル「フィチュール」													
展示コーナー															
会議室(大)		謎研究会													
会議室(中)		墨園会													
会議室(大)		日本空手道協会関東支部サークル													
会議室(小)		美寿々会													
会議室(中)		笑顔な会													
会議室(大)		フラワーサークル 花組													
特別室		特定保健指導(相談)													
特別室		大泉ガーデン													
特別室		土笛													
特別室		ふれりゆーと													
特別室															



□授乳室

1階集会室前に授乳室を設置しています。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7年5月26日(月)
全館清掃のため、
休館させていただきます。

料理と幸せなエネルギー



千葉 聖子(料理研究家、スピードクッキング教室講師)

一節の文章に出会って、錆びいていた心の扉が開くことがあるように、一皿の料理を口にした途端、萎れていた心が再生することがあります。

私が料理教室の仕事に携わって27年になります。新型コロナの感染状況が少し落ち着き、久しぶりに再開した教室にたくさんの受講生が足を運んでくれました。その一人が私の顔を見るなり、こう言いました。「先生、今日はお料理を習いに来たんじゃないんです。人のエネルギーに触れたくて来ました。」嬉しい言葉でした。

料理は作った人の気持ちやエネルギーを反映します。作り手の心が穏やかで、幸せなエネルギーに溢れた状態であるならば、その料理は間違いなく美味しいはずで

料理教室は、人と人の佳き気持ちとエネルギーが交流する場、そして、人と食材それぞれの持つエネルギーの循環が果たされる場であると私は思います。コロナで休室する前の教室で体験した幸せな思いが恋しくて、その受講生は足を運んでくれたのです。この日家を出て、電車に乗り、晴れやかな空気に満ちた街を歩いて、料理教室の扉を開ける。そのどのプロセスもいとおしいものだったのではないのでしょうか。春の日、そんな小さな出来事に心が明るく照らされる思いがしました。

料理教室では、受講生一人一人が幸せの循環を作り出す発信源となれるのです。私たちはそのお手伝いをいたします。ご一緒に幸せなエネルギーの循環を実現して参りましょう。



トレーナーからの健康アドバイス

～認知機能について～



認知症とは

脳の病気や障害など、様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。最近、物忘れが多くなってきたや会話中、咄嗟に物の名前がでてこないなど認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが記憶などの能力が低下してしまうことを軽度認知障害といいます。認知機能の低下を抑えるには【〇〇をしながら〇〇をする】などの二つのことを同時に行うと脳の様々な機能を同時に使い活性化します。

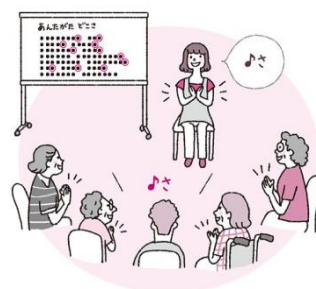
凄く難しく感じるかもしれませんが皆様も普段の生活の中で何気なくおこなっていると思います。

例えば、歩きながら会話をする。テレビを見ながら料理を作るなどの動作も普段何気なくおこなっていると思いますがこれらの動作も二つのことを同時におこなっています。

次に遊びながら認知機能を低下させないトレーニングを紹介します。

皆さんご存じの童謡「あんたがたどこさ」を、足踏みをしながら歌ってみましょう。その際、「さ」のところで拍手を入れてみましょう。歌詞が出てこなくても、足踏みが止まってしまってもかまいません。間違えても脳は活性化されています。あきらめずに最後まで行うのが脳への良い刺激となります。

これ以外にもその場で足踏みをしながら 100 から 4 を引いていくなど頭のたくさん
の機能を使うことが認知機能の低下を防ぎますのでぜひ、おこなってみてください。



□ 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7年4月12日(土)・令和7年5月10日(土)・6月14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

□ 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。

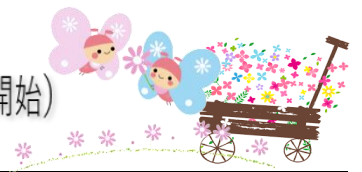
費用は無料です。

ご予約を
お願いいた
します。





令和 7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
着付け教室 (名古屋帯で一重太鼓、銀座結び)	5月1日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	5月15日(木)			
天然酵母パン教室 (湯種パン)	5月9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 (パウンドケーキ)	5月10日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 8名	3,000円
		Ⓑ14時~16時 (小5以上はお子さんだけでも、小4以下保護者同伴で)		
勤福落語会	5月11日(日)	13時30分~16時30分	150名	500円
就労支援講座 (自己肯定感を高めよう!)	5月16日(金)	18時~20時	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (かつおのカツレツ(バジル、トマト梅ソースかけ) アスパラガスのパルチャーノ風ミネストローネ)	5月16日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,500円
ライフプラン講座 (中高齢期の生命保険~資産管理、贈与、相続対策への活用~)	5月17日(土)	14時~16時	30名	200円(資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (五目ご飯・はんぺんのお吸い物・アスパラガスの肉巻き・あずきかん)	5月18日(日)	11時~14時	16名	2,500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
着付け教室	4月3日(木)・17日(木)	名古屋帯で一重太鼓、角出し
元気はつらつ生活講座	4月8日(火)	ゲームで考えるあなたの花道
働き方改革講座	4月11日(金)	多様な働き手の多様な働き方について —フレックスタイム制、変形労働時間制、週休3日制など—
天然酵母パン教室	4月11日(金)	カフェオレパン
知って役立つ労働法	4月18日(金)	労働トラブル対策講座
スピードクッキング教室ビギナーズ	4月18日(金)	モンゴウイカとブロッコリーのうま塩炒め・筍御飯・春のすまし汁・まるごとカリフラワーのスパイシーオープン焼き(ブルガリア風ソース)
失敗しないお菓子教室	4月19日(土)	パーチデダーマクッキー
簡単おもてなし家庭料理	4月20日(日)	筍ご飯・春キャベツのロールキャベツ・しらたきとたらこソテー・スープ・手作りイチゴジャム添えヨーグルト

【私の仕事は清掃です】

勤福

四季折々

私は清掃の仕事を一生懸命取り組んでいます。また、清掃を通し働きやすい環境を整えていただき感謝しております。障害のある方の雇用に取り組み、多様な人が働きやすく共生の社会の実現に努力、貢献されていることに敬意を表すとともに素晴らしい職場づくりをされていることに応援いたします。

★仲間への感謝

いつも一緒に働いてくれてありがとう。

皆さんの努力が職場をより良いものにしています。お互い支えながらこれからも一緒に頑張りましょう。

★支えてくれる方・お客様への感謝

多様な人が活躍できる社会づくりにつながっています。温かいお声がけをいただき、ありがとうございます。

★清掃の仕事

清掃の仕事は、社会にとって不可欠であり、多くの人の生活や職場環境を支えていると思います。自分の働き方が誰かの役に立っていると実感できることは、やりがいにつながっています。

また、雇用の機会があることで生活の安定や自分が働いて稼いだお金で生活していることは自信につながっています。それは決して「誰かに与えてもらっているもの」ではなく誰かの役に立っていると誇りを持たせてもらっています。

私も障害のある仲間が活躍できるよう適材適所での能力を発揮できるよう互いに支え合い尊重し合うことで、よりよい環境を作って行きたいと思います。いつも「負けてたまるか」と思う気持ちは失いたくない。

★清掃の5つの合言葉を紹介します。

- 1つ 【整理整頓で心もスッキリ・職場もピッカピカ】
- 2つ 【ゴミ一つ拾う心が美しい】
- 3つ 【毎日の清掃が安心・安全の第一歩】
- 4つ 【きれいな場所で、きれいな心を育てよう】
- 5つ 【清掃は未来への投資、続けることに価値がある】



★さあ～ みんなで力を合わせて頑張るぞ!!



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

笑うマトリョーシカ	早見 和真 著	若き総理候補は操り人形か？心の間に迫るミステリー長編
天使の牙（上）（下）	大沢 在昌 著	殺戮、逃亡、銃撃、監禁、復讐、そして対決——。女刑事・アスカと鬼刑事・仁王のスーパーコンビが日本最大の麻薬組織と激突する。直木賞作家が挑むハードボイルド・ロマンス巨編。
志村けん 160 の言葉	志村 けん 著	おしめない愛を持って時代に寄り添って生きた、その 70 年の生涯は、私たちに多くの生きるヒントを与えてくれる。
認知症世界の歩き方	寛 裕介 著	当事者へのインタビューを元に作られた「本人の視点」で認知症を知ることが出来る本。まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で、認知症のことを楽しみながら学べる一冊。
平野レミの 自炊ごはん	平野 レミ 著	料理をする全員の永遠の悩みにこたえ、面倒をすっ飛ばして手軽に作れる最小限のレシピばかり 72 品を集めた本。

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

