

勤労福祉会館 館だより

令和5年6月7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・リ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。

| 令和5年3月17日（水） | | 本日のスケジュール | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 施設名 | | 午前 | 午後 | | | | | 夜間 | | | | | | | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 集 会 室 | | コロナウイルス感染予防接種 会場 | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室(小) | | コロナウイルス感染予防接種関連 | | | | | | | | | | | | | |
| 展示コーナー | | | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室(大) | アロマの森(アロマ) | ばら組 | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室(中) | アロマの森(アロマ) | 桜何友の会 就労支援講座 | | | | | | | | | | | | | |
| 教室(小) | ふれあいコーガ | | | | | | | | | | | | | | |
| 教室(小) | 旅行書読会 | 人生を豊かにする教室 | | | | | | | | | | | | | |
| 健康講座等 | ダンスサークル 舞の花スナッチまわりの会 | | | | | | | | | | | | | | |
| 休 室 | 水曜会 | 読書会(アロマ) | | | | | | | | | | | | | |
| 科 室 | | スピードクッキング教室ヒギネース | | | | | | | | | | | | | |



□お知らせ

1階集会室前にある授乳室は、おむつ交換台も併設しています。ご利用は受付窓口までお申し出ください。



休館日のお知らせ
令和5年7月24日(月)
休館させていただきます。

花 と 供 に

勤労福祉会館をお借りして会員の方々とフラワーアレンジメントの会“フィチュール”を開催させていただいて、15年になります。新旧合わせて、14名の方々と勉強しております。



近年は日本の生け花も取り入れて、現代の空間に合うような、和モダンのアレンジも加わりました。

その他ブーケ花束などの作成もいたしております。洋花も風情のある和の花もそれぞれに美しさがありますね。最近では世界中から花が輸入され改良されていますので当初から比べると色も形もバラエティに富んだものが手に入るようになりました。又花には観賞



花サークル“フィチュール” 代表 小池典子

したり、触れたりすることで、ストレスを軽減し、元気を与える力があります。香りに含まれる成分に神経の緊張を緩める効果があり、バラの香りは認知



症予防にも良いそうです。季節のイベントにちなんだ花を取り入れながら、皆で楽しい一時を過ごさせていただいております。

5月は子どもの日や母の日がありました。花菖蒲やカーネーションを使って、それぞ

れの個性ですばらしい作品が出来上がりました。

今年は東大泉にお住まいになられた牧野富太郎博士のテレビ小説も始まり、ますます植物に関心が深まってゆくのではないのでしょうか。



トレーナーからの健康アドバイス

～季節の変わり目に注意～

6月から7月は季節の変わり目の時期です。昼と夜の気温差や気温の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすいと言われています。

めまいや頭痛、不眠や肌荒れなどの身体の変化が出やすくなります。

また、気分が落ち込んだりと体だけでなく、心にも不調が現れることもあります。

なぜ、季節の変わり目になると、体調不良が起こるのでしょうか。

それは、寒暖差やストレスなどによって自律神経のバランスが崩れ、自律神経が乱れてしまうからだとされています。

自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と夜間やリラックスしているときに働く「副交感神経」の2種類があります。

これらが上手くバランスを取って作用することで、体温や発汗の調整、呼吸、循環、代謝などがスムーズに行われています。

しかし、寒暖差が大きくなると、体温や発汗を頻りに調整しなければならなくなるため

2つの神経のバランスが崩れてしまいます。

季節の変わり目を快適に過ごすには、自律神経のバランスを崩さないように心掛けることが重要です。

毎日決まった時間に起床し、3食バランスの取れた食事と睡眠をとるようにしましょう。



□ 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6月10日（土）・7月8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5年7月開催講座予定 (6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 (PowerPoint を使ってプレゼン資料を作ってみよう その1 その2) | 7月2・9日(日) 全2回 | 18時30分~20時30分 | 6名 | 2,000円 |
| 基礎から始めるパソコン教室 (PCの基礎・インターネット・メール(Gメール)の使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎) | 7月5・12・19・26日(水) 全4回 | 14時~16時 | 6名 | 4,000円 |
| 着付け教室 (ゆかた半幅帯) | 7月6日・20日(木) | 10時~11時30分 | 各回 20名 | 1,000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) | 7月4・11・18・25日 8月1・8・15・22日 9月5・19日 毎週火曜日(全10回) | Ⓐ10時~10時45分 | 各回 30名 | 5,000円 |
| | | Ⓑ11時~11時45分 | | |
| ライフプラン講座 (充実したシニアライフを実現するための5つの活動) | 7月15日(土) | 14時~16時 | 30名 | 200円 (資料) |
| 就労支援講座 (自分の強み、自分らしさを発見しよう!) | 7月21日(金) | 18時~20時 | 30名 | 無料 |
| 勤福落語会 | 7月23日(日) | 13時30分~16時30分 | 150名 | 500円 |
| 手ごねふっくらパン教室 (フォカッチャ) | 7月14日(金) | Ⓐ10時~12時30分 | 各回 16名 | 2,500円 |
| | | Ⓑ13時30分~16時 | | |
| スピードクッキング教室 ビギナーズ (鮭のマヨネーズパン粉焼き・ラタトゥユ・ゴーヤの粉チーズと鰹節和え) | 7月21日(金) | 18時30分~20時30分 | 16名 | 2,000円 |
| 失敗しないお菓子教室 (ブルーベリースコーン) | 7月22日(土) | Ⓐ10時30分~12時30分 | 各回 16名 | 2,500円 |
| | | Ⓑ14時~16時 | | |

※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。

6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 |
|------------------|----------------------|---|
| 経営分析講座 | 6月2・9日(金) 全2回 | 財務諸表等の読み方を学ぶ |
| 太極拳でいきいきライフ | 6月3・10・17・24日(土) 全4回 | 中国健康運動法で生き生きライフ |
| 学んで活かそうパソコン教室 | 6月4・11日(日) 全2回 | Excel で表計算、関数計算、グラフ作成をしてみよう その1 その2 |
| 基礎から始めるパソコン教室 | 6月7・14・21・28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 | 6月8日・22日(木) | 単衣・名古屋帯 |
| 働き方改革講座 | 6月9日(金) | 従業員が定着する職場を目指す |
| 元気はつらつ生活講座 | 6月13日(火) | 物忘れが気になったら?~脳を若く保つヒント!~ |
| 知って役立つ労働法 | 6月16日(金) | 働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座 |
| 手ごねふっくらパン教室 | 6月9日(金) | チーズパン |
| 失敗しないお菓子教室 | 6月10日(土) | レアチーズ グレープフルーツジュレのせ |
| スピードクッキング教室ビギナーズ | 6月16日(金) | ドライカレー・モロヘイヤのスープ・四色ピクルス |



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 |
|-------------------------|--------|---|
| 宙ごはん | 町田 そのこ | 2023年本屋大賞ノミネート作品。育ての母と産みの母。ふたりの母親に育てられた宙は、奔放に生きる産みの母親と暮らすことになる。ごはんを作って食べることを通して成長していく姿を描く、温かく、やさしい希望の物語です。 |
| くもをさがす | 西加奈子 | 2021年コロナ禍の最中、滞在先のカナダで浸潤性乳管がんを宣告された著者が、乳がん発覚から治療を終えるまでの8ヶ月間を克明に描いたノンフィクション作品。治療への恐怖、家族や友人たちへの溢れる思いを切なく、時に可笑しく綴られた作品です。 |
| ライオンのおやつ | 小川 糸 | 人生の最後に食べたいおやつは何ですか？若くして余命をつけられた主人公の雫は、瀬戸内の島のホスピスで残りの日々を過ごすことを決めた。そこでは入居者がおやつをリクエストできるが、決められない雫。すべての人にいつか訪れることをあたたかく描き出した作品。 |
| 敏感過ぎて生きづらい人の明日からラクになれる本 | 長沼 睦雄 | 敏感すぎて生きづらいのは、HSP（とても敏感な人）気質だから……。でも、その生きづらさは変えられます。昨日よりも今日、そして明日にはもっとラクになる方法を、4つのステップと15のワークで紹介しています。自分を守る実践的な方法が書かれた本です。 |
| 六本木聖者伝説 | 大沢 在昌 | 東京・六本木の「佳花飯店」が爆破され、同店の社長・宋海礼と、和菓子屋「はしもと」の三代目・橋詰成人らが爆死した。それは世界規模の犯罪組織「魔都委員会」の六本木侵攻の第一歩だった。亡父らの遺志を継いだ宋麗豊と橋詰海人は、対抗組織（守る側）の一員となり、戦いへと身を投じていく。ハードボイルド作品。 |

四季折々

梅雨の季節がやってきました。うっとうしい日々が続き、体調もばて気味となります。そこで今回は、胃腸を整えてばて防止に役立つ、長芋のステーキを二品紹介します。



長芋はよく洗ってひげを抜き、水気を拭き取り、皮付きのまま2~3ミリの輪切りにします。
(一人前 100グラム程度)



一品目は和風です。フライパンにサラダ油と鷹の爪の輪切りを入れて加熱してから輪切りにした長芋を加えます。長芋が色づいてきたら、昆布茶を小さじ1杯入れてよく混ぜ、酒と醤油小さじ1杯ずつを混ぜたものを加えます。色合いが均等になったら、ゴマ油を少量と小ネギ、鰹節を振り掛けてでき上がりです。

二品目は洋風です。フライパンにオリーブオイルを入れてニンニクのスライスと鷹の爪の輪切りを入れて加熱します。そこに輪切りの長芋とベーコンを加え、塩コショウを適量振り掛けます。長芋が色づいたら白ワインを少量加えてよく混ぜます。小ネギを振り掛けてでき上がりです。

いずれも簡単に小時間ででき、美味しく召し上がれます。鷹の爪がない場合は、仕上げに唐辛子を振り掛けても大丈夫です。どうぞお試しください。【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

