

勤労福祉会館 館だより

令和3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・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
休館日: 年末年始(12月29日～1月3日)
(館内清掃のため臨時休館することがあります。)

臨時休館日のご案内

7月26日(月)
全館定期清掃のため、
休館させていただきます。



いつもそばに「歌」がある幸せ



ふらっとおんがくたいむ主宰 長嶋真美

私達人間は毎日当たり前のように言葉を発していますが、その言葉のあるメロディにのせることで、それは「歌」という素敵な形に姿を変えます。

私が「歌」と多く関わるようになったのは10年ほど前からです。それ以前から音楽と親しんではおりましたが、それまで歌うという機会はそれほど多くありませんでした。そんな私があることがきっかけとなり「歌」と出会い、気が付いたらどんどんその世界に魅きこまれていきました。

ドイツの思想家であり音楽療法の提唱者ルドルフ・シュタイナー博士によれば音楽の3要素であるメロディは「脳」に、ハーモニーは「呼吸」に、そしてリズムは「循環器の代謝」に作用すると言われています。そして「歌」は腹式呼吸によって発声をし身体の中のいろんな筋肉を使いますので、健康維持に大変良いことが理解出来ます。

でも何より、「歌」は人の心に寄り合い、人を笑顔にします。また、望郷の念にかられたり、その歌をうたった当時の事を思い出し、その時代に思いを馳せ、時間旅行に出かけられます。そしてその「歌」を誰かに伝えた時、相手の心のもっとも深い場所を揺り動かすことが出来るのであれば・・・それはかけがえのない宝物になることでしょう。

誠に残念ながらこの1年、コロナ禍においてなかなか思うように「歌う」ことが出来ない状況下にあります。1日も早く世の中が落ち着いて、思い切り歌うことの出来る日が来ることを心より待ち望みます。

みなさんも「歌」と共に歩む人生は・・・如何ですか。



トレーナーからの健康アドバイス

知っていた？口呼吸と鼻呼吸の違い

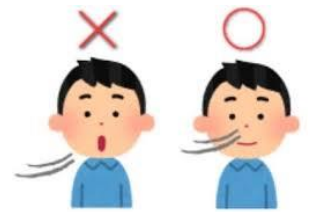
くちびるがカサカサになる原因の一つが、口呼吸にあるといわれています。その理由は乾燥です。鼻水は1日に約1ℓも分泌されています。そのうち約7割は、鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。鼻水が取り込んだ空気に湿り気を与えることで、体内に入る空気の湿度は90%以上に高められます。しかし口呼吸では、これほど湿度を上げることができません。鼻呼吸の場合より口呼吸のほうが口腔内を乾燥させてしまい、その影響でくちびるもカサカサになってしまうという専門家もいます。くちびるが荒れて気になる人は、口呼吸になってしまっていないかを、確認してみましょう。

鼻は、空気をきれいにする働きも持っています。まず、ホコリなどが体内に侵入するのを防ぐのが鼻毛です。そして鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が、細菌やウイルスなどを捕獲します。つまり、鼻から入った空気はこれら異物の多くが除去され、いわば空気清浄器から放出された空気のような状態になっているのです。

また、粘液には抗体があるため、細菌やウイルスが粘膜の細胞に付着したり侵入するのを防ぎます。風邪やインフルエンザは、病原体が細胞内や粘膜で増殖することで発症しますので、鼻から入った空気は、口から入る空気より、感染症にかかるリスクが少なくなるのです。

また、鼻から呼吸することで、空気が温められます。その温度は35~37度にもなります。口呼吸ではここまで温められることがなく、冷たいまま肺に届けられてしまいます。すると、肺の免疫力が低下するリスクにつながったり、肺にかかる負担が大きくなってしまいます。

このように、鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3台を合わせた機能を持っています。健康のためには鼻呼吸が大切になります。



○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3年 6月12日（土）・7月10日（土）8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（来所相談・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。

ご予約をお願いします。



受付



令和3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
着付け教室	7月1・15日(木)の各④・⑤	④10時～11時30分	各回 20名	1,000円
		⑤13時30分～15時		
体に優しい健康料理教室	7月4日(日)	13時～16時	14名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室	7月4・11日(日)全2回	18時30分～20時30分	8名	2,000円
基礎から始めるパソコン教室	7月7・14・21・28日(水)全4回	14時～16時	8名	4,000円
手ごねでふっくらパン教室	7月9日(金)	④10時～12時30分	各回 14名	2,000円
		⑤13時30分～16時		
楽しさ一杯お菓子教室	7月10日(土)	④10時～12時30分	各回 14名	2,000円
		⑤13時～15時30分		
楽しく学ぼう英会話	7月10・24日(土)	10時～12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン	7月11日(日)	11時～14時	14名	2,000円
就労支援講座	7月16日(金)	18時～20時	15名	無料
ライフプラン講座	7月17日(土)	14時～16時	15名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理	7月18日(日)	11時～14時	14名	2,000円
地産地消でおいしい料理	7月21日(水)	11時～14時	14名	2,000円
太極拳でいきいきライフ	7月24・31日 8月7・14・21・28日(土) 全6回	10時～11時30分	25名	3,000円

※講座はコロナウイルス感染小予防対策のため、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。今月の予定は、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
基礎から始めるパソコン教室	6月2・9・16・23日(水)全4回	PC基本・インターネット・メール・Word・Excel
着付け教室	6月3日(木)・17日(木)	単衣・ゆかた、名古屋帯、一重太鼓と銀座結び
発酵教室	6月4日(金)	生甘酒を作ります。
経営分析講座	6月4・11・18・25日(金)全4回	財務諸表の読み方を学びます。
知って役立つ労働法	6月4・18日(金) 全2回	働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座
体に優しい健康料理教室	6月6日(日)	中華風五目煮・切り干し大根ときゅうり和え物
学んで活かそうパソコン教室	6月6・13日(日) 全2回	Wordを使って文書を作成、編集してみよう。
骨盤ゆがみ改善エクササイズ	6月7日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズ。
元気はつつ生活講座	6月8日(火)	サルコペニア予防ではつつボディ
手ごねでふっくらパン	6月11日(金)	ドッグパンを作ります。
楽しさ一杯お菓子教室	6月12日(土)	蜂蜜のフェイナンシェを作ります。
楽しく学ぼう英会話	6月12・26日(土) 全2回	観光案内・体調の言い方
今からはじめるイタリアン	6月13日(日)	イタリア風カナッペ2種・オムレツ
地産地消でおいしい料理	6月16日(水)	レタスと塩鯖のサラダ・玉葱の炒めもの 他
健康生きがい教室	6月19日(土)	シニアと睡眠～人生100年時代を「活」きる～
簡単おもてなし家庭料理	6月20日(日)	豚肉のやわらかソテー・焼き野菜のチーズ風味

本の紛失が増えています。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
ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人	東野圭吾	殆どの人が訪れたことがない平凡で小さな町。寂れた観光地。ようやく射した希望の光をコロナが奪い、さらに殺人事件が・・・
いのちの停車場	南 杏子	62歳の医師・咲和子は故郷に戻って訪問診療医になり、在宅医療を学んでいく。一方、自宅で死を待つ父親からは積極的安楽死を強く望まれ・・・
定年、そして10万時間	上鶴瀬孝志	団塊世代に懐かしい昭和の思い出もたっぷり！10万時間。それは、40年間のサラリーマン人生に等しい時間。浪漫あふれる時間です。さあ、定年よ、大志を抱こう!!
お探し物は図書館まで	青山美智子	2021年本屋大賞ノミネート作品 探し物は、本ですか？人生ですか？不愛想だけど聞き上手な司書さんが本と付録であなを後押しします。
「あなたと会うとほっとする」といわれる人の共通点	斎藤茂太	大切な人に「安らぎ」を贈ってみよう。「思い」「思われ」の人間関係の作り方。
日本の絶景パレット100	長岡書店 編集部	忘れられない絶景が満載。日本の絶景100を12色に分けて紹介。旅が出来ない現在、写真で見たことのない「日本」を楽しもう。
津軽殺人事件	内田康夫	弘前の古書店主が東京のホテルで毒殺された。そして太宰治が描いたという肖像画が消えていた。被害者が主宰していた「津軽を旅する会」が事件の鍵を握ると名探偵浅見光彦は考えた。

暑くて食欲不振のときにどうぞ 🍃

～冷やし茶漬け～

これから蒸し暑い時期が続きます。そのあとには今年も猛暑がやってくる予報です。この時期は食欲不振になりがち。そんなときにもさらさらとおなかに入っていく一品を紹介します。

○用意するもの

ご飯、鮭フレーク（塩鮭の焼いたものでも可）、キュウリ、大葉、塩昆布、緑茶

○作り方

- ① 前もって、キュウリと大葉の浅漬けを作ります。キュウリは薄切りにし、大葉は刻んで、塩昆布を加えて保存袋に入れ、冷蔵庫で冷しておきます。
- ② ご飯を大きめの器によそい、水と氷を注いで冷やします。
- ③ 緑茶を急須で入れ、氷をたっぷり入れた容器に注いで冷茶を作ります。
- ④ ご飯が冷えたら水と氷を捨て、冷茶を氷ごと注ぎます。
- ⑤ 鮭フレークまたは焼いた塩鮭をほぐしたものと、キュウリと大葉の浅漬けを添えて出来上がりです。



簡単にできて、暑くなった体を冷やすお茶漬けです。家飲みあとの🍷にも向いています。どうぞお試しください。でも、お腹の弱い方はくれぐれもご用心を。

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

