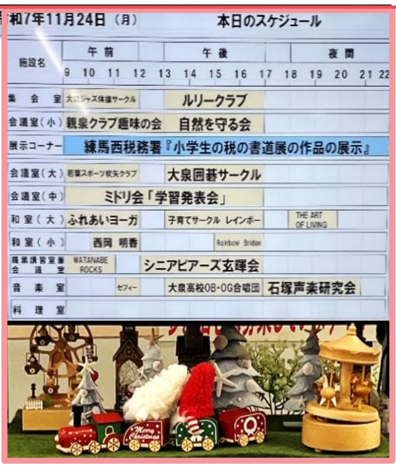
勤労福祉会館　館だより

令和７年 12 月令和 8 年 1 月



□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。

□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。

年末・年始の休館日のお知らせ

R7年12月29日(月）～
R8年１月３日(土)

やさしい気持ちだったのに

書道万理の会
綱　花水

ひとの気持ちを傷つけるなんて事は少しも考えないのに、言ってしまったあと、ひどく後悔する事があります。以下、Ａは私、Ｂさんは相手のかたです。

ものすごくたくさんの作業をしていて、期限までに間に合うかしら・・
と焦っているところに、Ｂさんが来てくれて、
Ｂ　お手伝いしますよ
Ａ　（Ｂさんの手を握らんばかりに喜んで）ありがとう、ネコの手も借りたいところだったのよ
（Ｂさんの手を「ネコの手」にした・・　　Ａ）

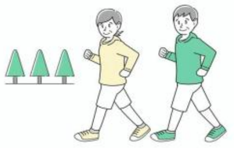
参加者があまり集まらないイベントでちょっと寂しいＡ、そこへＢさんが仲間を連れてきてくれる、
Ｂ　みんな参加するよ
Ａ　わあ、山のにぎわい、うれしいーっ
（あとから、「枯れ木も山のにぎわい」という言葉を思い出し、Ｂさん御一同を「枯れ木」にしてしまったと青ざめるＡ）

待ち合わせにやっと間に合って来たＢさん、
Ｂ　急いでスッピンで来ちゃった
Ａ　ダイジョウブ、いつもと変わりないわよ
（メイクしてもスッピンとおなじと言ったわけじゃないんだけど・・・とＡ、でも、今は「メイクの上塗り」みたいに重ねては、何も言わないほうがイイかな、と密かに思うＡ）

やさしい気持ちだったのに・・・
とりあえず何事もなかったようにアルカイックスマイルで、その場を済ますＡでした。
智に働けば角が立つ・・・漱石センセイのおっしゃる通り、とかくこの世は住みにくいから、アルカイックスマイルは万能です。

明日に向かって生きる

　一年は早いと思う時期になりました。
　今年は、21 世紀最初の年である 2001 年から数えて 25 年目。
あと 1 か月弱で 1 世紀の 4 分の 1 の四半世紀が（25 年間）が終わりを迎える。
　友人の小学生の娘に「25 年後は何をしていると思う？」と聞くと「人を助ける仕事をしたい」と答えた。将来を考えていると知って友人は頼もしく感じたが、この子の 25 年後は遠い先の出来事に想像もつかない。
　一方、自分にとってこの 25 年は人生の半分を占めるのに、毎年の記憶がないくらいあっという間に過ぎて驚く。
　ある哲学者は、年を取ると新鮮な体験の機会などが減り、一年の体験時間が短く感じるという。25 歳の一年は人生全体の 25 分の 1 だが、50 歳は 50 分の 1。だから、25 歳の 2 倍速いといった具合。
日々漫然と過ごしていたかも、と反省した。どうせなら豊かな人生を送りたい。



　25 は、運勢的に変化や転機を示すとか。それにあやかろうと、新たなことを始めた。
　沿線の酒場を巡って昭和レトロな雰囲気を味わったり、近所をゆっくりと走る「スロージョギング」に励んだり。見知らぬ土地に旅行に出かけたり。いくつになっても、新鮮な体験に挑戦すれば、充実した生活が送れるはず。
　一年一年、「どう生きるか」を問い続けたい。
　「あの年はこうだったな」と振り返れるように。

勤労福祉会館　A・S

トレーナーからの健康アドバイス

～血圧について～

　血圧とは、心臓が血液を動脈に送り出すときの圧力のことです。血圧は常に変動しています。
朝、起床時に大きく上がり、昼食時にピークに達します。夕方以降少しずつ低下し、睡眠時は最も低い状態で安定します。
　また、環境の変化でも血圧は変動します。寒暖の差が大きい（温度差 10 度以上）のときや季節の変わり目、冬の寒さによるストレスなどで血圧は上がります。冬のお風呂場など、冬場は体温をのがさないよう血管が収縮しやすいため、急激に血圧が上昇することもあります。
　血圧を改善したい方は、まず食生活を見直すと同時に、適度な運動を日々に取り入れると良いでしょう。
　ウォーキングやジョギングなど、無理のない汗ばむ程度の運動を続けることで、血流を良くして血圧も下げることができます。
運動の時間が取れない時は、出かけたついでに一駅分歩いてみる、できるだけ階段を利用するなどの小さなことから始めても良いでしょう。

バランスのよい食事

令和8年1月開催講座予定（令和7年12月1日から受付開始）

講　座　名	開　催　日	時　間	定員	費　用
エアロビクス教室 （基本のステップで初めての方も安心。 基礎体力を作りたい方におすすめです）	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日 毎週火曜日、全12回	Ⓐ10時～10時45分 Ⓑ11時～11時45分	各回 30名	6,000円
着付け教室 （袋帯で、二重太鼓、引き抜き角出し）	1月　8日（木） 1月22日（木）	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
天然酵母パン教室 （くるみカンパーニュ）	1月　9日（金）	Ⓐ 10時～12時30分 Ⓑ 13時30分～16時	各回 16名	2,500円
スピードクッキング教室ビギナーズ （バターチキンカレー・野菜のアチャール《インド風ピクルス》・シーザーサラダ・オクラのマヨゴマソテー）	1月16日（金）	18時30分～20時30分	16名	2,500円
失敗しないお菓子教室 （レモンケーキ）	1月17日（土）	Ⓐ10時30分～12時30分 Ⓑ14時～16時（小学生以上）	各回 8名	3,000円
ライフプラン講座 （優しい経済学 ～2026年の世界の動きと経済展望～）	1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 （筑前煮・白菜とリンゴのあえもの・関東風雑煮クルミまんじゅう）	1月18日（日）	11時～14時	16名	2,500円
発酵教室 （味噌講座）	1月19日（月）	Ⓐ10時30分～12時30分 Ⓑ13時30分～15時30分	各回 16名	2,500円
就労支援講座 （自分らしい仕事を探そう！）	1月23日（金）	18時～20時	30名	無料

※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。

12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	12月　4日（木） 12月18日（木）	袋帯で、二重太鼓、本角出し
失敗しないお菓子教室	12月　6日（土）	ショートケーキ
簡単おもてなし家庭料理	12月　7日（土）	クリスマス料理：タンドリーチキン・ハムときのこのピラフ・ミニトマトとチンゲンサイのソテー・ラ・フランスのコンポート
元気はつらつ生活講座	12月　9日（火）	若さを保つ！いきいき食生活
天然酵母パン教室	12月12日（金）	シュトーレン
勤福ボッチャ体験会	12月12日（金）	ターゲットの白いボール目指し、ボールを投げ合い、勝敗を競うゲームです
働き方改革講座	12月12日（金）	一人生100年時代に向けて一聞いて得する定年後就労のポイントと注意点
スピードクッキング教室ビギナーズ	12月19日（金）	アクアパッツア（イタリアンを楽しもう）クリスマスバージョン・甘酢テリヤキチキン・クリスマスサラダ・クロスティーヌ
知って役立つ労働法	12月19日（金）	雇用契約の更新・終了と失業保険講座

□ 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１２月１３日（土）・令和８年１月１０日（土）・２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。

図書コーナーのお知らせ

本の紛失が増えております。無断でもっていかれた本を読みたい方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きをお願いいたします。

図書名	著者名	内　　容
エピクロスの処方箋	夏川　草介　著	『スピノザの診察室』続編。大学病院で数々の難手術を成功させ、将来を嘱望されながらも、母を亡くし一人になった甥のために地域病院で働く内科医の雄町哲郎は今日も京都の街をゆく。
まいまいつぶろ	木村　　嵐　著	第 13 回「本屋が選ぶ時代小説大賞」受賞作品　第九代将軍徳川家重を描く落涙必至の傑作歴史小説。口がまわらず、誰にも言葉が届かない。まいまいつぶろとよばれた主君の小説。
塞翁の盾　上・下	今村　翔吾　著	【第 166 回直木賞受賞作】時は戦国。どんな攻めをも、はね返す石垣。どんな守りをも、打ち破る鉄砲。「最強の楯」と「至高の矛」の対決を描く、究極の戦国小説!
ま　　　　ち	小野寺 史宜 著	宿屋を営んでいた両親は瞬一が小学三年生のときに火事で亡くなった。人を守れる人間になれ――。じいちゃんが、母が、父が、身をもって教えてくれたこと。「村を出て、東京に行け」と祖父に背中を押され、東京で一人暮らしを始めた瞬一。人と交わり、若者は強く優しく成長していく。

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