

# 勤労福祉会館 館だより

令和4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しています。



臨時休館日のご案内  
令和4年7月25日（月）  
休館させていただきます。



## 詩吟の心

社団法人 日本吟道学院常務理事  
認可団体 修神会 会長  
所属会 練馬吟道会 会長 総務・師範

尾 辻 龍 璋

その1 詩吟とは？三省堂の大辞林によれば詩吟とは「漢詩を読み下したものに節をつけて吟ずること。幕末以降書生の間で流行した。」と書かれています。換言すれば幕末以降の時代背景を考えて見る必要があります。どんな時代を想像されますか。それぞれに考えてください。



その2 幕末以降身分制度が廃止され、一定の規準はあったとしても誰もが勉強すれば能力があれば日本という国を治めることが出来る時代が到来し、夢ある若者は政治家をあるいは企業家を目指して大いに勉強に励んだことと思います。そんな生活の中で哀歓・教訓・感動を覚え、心の表現として人それぞれが自分なりに節を付けて歌い始めたのではと思われま

その3 一篇の詩、一首の歌、みなそれぞれに心があります。その心を自分の心にくみとって声を出して表現するところに詩吟の芸術性があると言われています。

また、渡辺吟神先生は「詩歌を立体化して活動的な生命を与えるのが詩吟である。」と言われました。詩歌には作者の全生涯に体験した感激の結論が結ばれています。

短い中に万感の情を織り込んであるのが詩であり歌であります。

その4 学院創始総裁 渡辺龍神先生は詩を吟ずる心として、「怨むが如く」「慕うが如く」「泣くが」「訴うるが如く」「戒むる如く」「訓すが如く」と言われていますが、これは吟情と詩情とを一体化して高雅な感覚を保つことが必要だということにほかなりません。

その5 詩歌には作者の感情が織り込まれています。哀歓を込めたもの、教訓あり又感動が込められたもの等色々な感情が読まれています。それらの詩を読んだ時「作者の感情を如何に読みとるか」が詩吟の心のポイントとなりそうです。

「詩吟の心」について、私の思うところを書いて来ましたが、皆さんは如何に感じましたでしょうか。詩歌に込められた作者の心をしっかりと受けとめて吟ずることが「詩吟の心」の表現法だと思います。

「詩吟の心」は「詩の心」と読みとってしっかりと勉強したいものです。「詩の心」の表現法をみんなで考えてみましょう。



# トレーナーからの健康アドバイス

～運動による利益とリスクのおはなし～



運動やスポーツなど体を動かすことは、生活習慣病や介護の予防だけでなく、うつや認知症も予防する効果があります。スポーツやフィットネスなら週1時間、日常生活での家事や歩行なら1日50～60分程度行うことで、これらのリスクを約15%ほど低下させる効果があります。



また、これらに悩んでいる人の症状を改善する効果があり、メタボ、高血圧、脂質異常などは目安として週150分程度運動することが推奨されています。

運動やスポーツに楽しく取り組むことは日常生活の質を高め、充実させてくれますが、やり方を間違ったり無理をしたりすると、ケガや具合が悪くなるリスクを伴います。



事故を防ぐには、①きついと感じない程度で、②正しいフォームで、③クッション性の良いシューズや吸汗性の良いウエアを使って、④体調と相談しながら、行うことが重要です。



## ○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4年 6月11日（土） 7月9日（土） 8月13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4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
就労支援講座 (自分の強み、自分らしさを発見しよう)	7月15日(金)	18時~20時	30名	無料
健康生きがい講座 (歌と音楽に合わせて、笑って楽しく脳トレを！)	7月16日(土)	14時~16時	30名	200円
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本、インターネット、メール・クラウドの利用とWord・Excelの基礎)	7月6・13・20・27日(水)全4回	14時~16時	7名	4,000円
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3・10日(日)全2回	18時30分~20時30分	7名	2,000円
太極拳でいきいきライフ (健康運動法「中国太極拳24式」)	7/30、8/6・13・20・27、9/3 (毎週土曜日)全6回	10時~11時30分	30名	3,000円
着付け教室 (ゆかた半巾帯)	7月7日・21日(木)	④10時~11時30分 ⑤13時30分~15時	各回20名	1,000円 高校生以下無料
体に優しい健康料理教室 (うな玉丼・キャベツとジャコのサラダ・まいたけすまし汁・ゼリー)	7月3日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (とうもろこしパン)	7月8日(金)	④10時~12時30分 ⑤13時30分~16時	16名	2,000円
今からはじめるイタリアン (スパゲッティ アツア プッタネスカ 魚介のカルパッチョ)	7月10日(日)	11時~14時	16名	2,000円
スピード簡単料理 働く人の料理教室ビギナーズ (まぐろのカラフル野菜ソース・鶏肉じゃが)	7月15日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (野菜たっぷりビーマンの肉づめ・トマト冷しサラダ(モッツアレチーズ添え)・じゃこご飯・オレンジゼリー・スープ)	7月17日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、コロナウイルス感染症予防対策のため、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。

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
働き方改革講座	6月10日(金)	ハラスメント防止義務化と職場のメンタルヘルス対策
知って役立つ労働法	6月17日(金)	働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座
経営分析講座	6月3日・10日・17日(金)全3回	財務諸表等の読み方を学ぶ
基礎から始めるパソコン教室	6月1日・8日・15日・22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、Word、Excelの基礎
学んで活かそうパソコン教室	6月5日・12日(日)全2回	Excelで表計算、関数計算、グラフ作成してみよう
元気はつらつ生活講座	6月14日(火)	サルコペニア予防ではつらつボディ！
エアロビクス教室・初級	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30(火)全12回	ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ ※7月は、参議院議員選挙の投票で利用のため、1回休みとなります。
勤福落語会	6月19日(日)	「笑う門には福来る」思いきり笑いましょう！
着付け教室	6月2日・16日(木)	単衣・名古屋帯
体に優しい健康料理教室	6月5日(日)	中華風五目煮・切り干し大根ときゅうりの和え物 しいたけとねぎの汁・ご飯・おやつ
手ごねふっくらパン教室	6月10日(金)	グラハム《全粒粉》パンを作ります。
今からはじめるイタリアン	6月12日(日)	生トマトソースのスパゲッティ・鶏むね肉のスカロッピーネ レモン仕立て
簡単おもてなし家庭料理	6月19日(日)	豚肉のやわらかソテー・焼き野菜のチーズ風味・コーヒーゼリー

## 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
星を掬う	町田そのこ 著	2021年本屋大賞受賞後第1作目は、すれ違う母と娘の物語。小学1年の時の夏休み、母と二人で旅をした。その後、私は、母に捨てられた——。ラジオ番組の賞金ほしさに、ある夏の思い出を投稿した千鶴。それを聞いて自分を捨てた母の「娘」だと名乗る恵真から連絡。この後、母と再会し同居することになったが、記憶と全く違う母の姿を見ることになって——。
アイネクライネ ナハトムジーク	伊坂幸太郎 著	ここにヒーローはいない。さあ、君の出番だ。奥さんに愛想を尽かされたサラリーマン、他力本願で恋をしようとする青年、元いじめっこへの復讐を企てるOL……。情けないけど、愛おしい。そんな登場人物たちが紡ぎ出す、数々のサプライズ!!伊坂作品ならではの、伏線と驚きに満ちたエンタテインメント小説!
旅屋おかえり	原田マハ 著	売れないアラサータレント“おかえり”こと岡えりか。唯一のレギュラー番組が、まさかの打ち切り…。そこで始めた「旅代理業」は依頼人や出会った人々を笑顔に変えていく。
一歩ずつの 山歩き入門	四角友里 著	元インドア女子&体カゼロの著者が、10年間かけて失敗を重ねながら培ってきたノウハウを丁寧に解説! 山歩きデビューから2泊3日の山小屋泊トレッキングまでを応援します!
「紅藍の女」殺人事件 <small>くれないひと</small>	内田康夫 著	浅見光彦は美人ピアニスト・三郷夕鶴の相談を受ける。彼女の父はあるメッセージを受け取って以来、様子がおかしいというが……童歌に秘められた過去——三郷家の故郷、山形県河北町で名探偵の推理が冴える!

## 四季折々

### 梅雨の時期の別天地



梅雨の時期になりました。蒸し暑くうっとうしい季節です。しかし、この時期に見ごろを迎える花があります。

アジサイは有名ですが、このほかにも、あてやかなカキツバタや清らかな佇まいのスイレンも開花します。この二種類の花を楽しめるのが、三宝寺池沼沢植物群落として国の天然記念物に指定されている石神井公園の三宝寺池です。



三宝寺池を巡る木道はうっそうとした木立に覆われ、小雨のときには傘もいらないほどです。梅雨のひと時、カキツバタとスイレンをめでの、三宝寺池辺りの散策はいかがでしょう。

スイレンの花は小さいので、遠くのものなかなか見えにくいのですが、池のそばにある茶屋の近くで間近に楽しむことができます。また、カキツバタはその近くの橋の周辺に群落があります。カキツバタは例年より開花が早いようですので、お早めにご覧いただく方がよいかもしれません。

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

