

～“生涯学習”で転ばぬ先の杖を～

「何かあったら、会社には顧問弁護士がいるから大丈夫」と気楽に構えているビジネスマンは、「病気になったら、医者に治してもらえればいい」と不摂生な生活をする人に似ている。

健康管理に気を配っていれば、防げる病気はいくつもある。

病気の症状や治療法を自分で勉強していれば、たとえ病気になっても発見が早く、大事に至らない場合も多い。

法律も病気と同じである。

事前に法律知識をもっていたら、未然に防げたトラブルが、職場にはたくさん転がっているはずだ。

人事担当者が「労働者を守る」ための法律知識にもっと目を配っていたら、泣かずにすんだ社員もたくさんいたはずだ。

営業マンが法律知識をもっていたら、取引先とのトラブルも、被害を最小限に食い止めることができたかも知れない。

トップが法律全般に暗かったために、いばらの道を歩かざるを得なくなった会社もいくつかあるはずだ。

病気の場合、本当に必要なのは、「対処療法」ではなく「予防法」であるように、ビジネスマンにいま求められているのは、「困ったときの法律知識」ではなく、「転ばぬ先の法律知識」である。



トレーナーからの健康アドバイス

～生活習慣病の原因と対策～

日本人の死因の原因の上位3位を占めるがん、心臓病、脳卒中のほか糖尿病、高血圧などは生活習慣が大きな要因と言われています。生活習慣は努力次第で変えることができます。常日頃の生活を改善していくことはこれらの病気の発症や進行を防ぐ上でも重要になります。

- 疾病の発生要因としては **外部からの環境要因・遺伝要因・生活習慣要因があります。**
- 病気予防のための3つの要因 **運動・栄養・休養が必要です。**

○運動・・・運動不足が原因と言われる病気はたくさんあります。ほどよい運動を習慣的に行うことは、生活習慣の原因【危険因子】の発生を防止するのに効果的で治療効果もあるのです。また、循環器系や呼吸器系の生理機能を高めることは、健康増進、身体機能の向上に役立ちます。

○栄養・・・死因の上位を占めるがん、心臓病、脳卒中などは、食生活と関係の深い疾病。栄養素は不足しても過剰になっても体に影響を及ぼし、毎日の食生活によって健康状態は大きく左右されてしまいます。運動を行うとともに必要な栄養素をバランスよく適量を補給することがかせませません。また、正しい食生活は疲労回復のためにも重要です。

○休養・・・休養は単に蓄積された疲労を解消するために休み【睡眠】をとるだけでは不十分。体を動かすことによりストレスを解消したり、身の回りを見直して気分転換をすることが大切なポイントとなります。常に、心と身体の状態に気をつけ、ストレスがかかりすぎないようにすることが健康維持にはかせませません。

【病気になってから治す】ではなくて日常生活の中で病気の予防に努めること。運動をして、バランスの良い食事を心がけ、休養を十分にとり、自分できちんと生活の管理をしていきましょう。





平成30年11月開催講座予定（10月1日から受付開始）



講座名	日 程
着付け教室	11月1日・15日（木）10時～11時30分、13時30分～15時
楽しく学ぼう英会話	11月3日・10日（土）10時～12時
体に優しい健康料理教室	11月4日（日）13時～16時
基礎から始めるパソコン教室	11月7日・14日・21日・28日（水）14時～16時
手ごねでふっくらパン教室	11月9日（金）10時～12時30分、13時30分～16時
楽しさ一杯のお菓子教室	11月10日（土）10時～12時30分、13時～15時30分
今からはじめるイタリアン	11月11日（日）11時～16時
はじめての手話	11月11日・18日（日） 14時～16時
学んで活かそうパソコン教室	11月11日・18日（日）18時30分～20時30分
就労支援講座	11月16日（金）18時～20時
日本料理教室	11月17日（土）11時～14時
ライフプラン講座	11月17日（土）14時～16時
簡単おもてなし家庭料理	11月18日（日）11時～14時
手軽でおいしい中国料理	11月21日（水）10時30分～12時30分、13時30分～15時30分

申込順により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、各会館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ください。

10月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・エアロビクス教室 10/2～12/18（火）
- ・基礎から始めるパソコン教室 10/3・10/10・10/17・10/24（水）
- ・着付け教室 10/4・10/18（木）
- ・楽しく学ぼう英会話 10/6・10/13（土）
- ・体に優しい健康料理教室 10/7（日）
- ・元気はつらつ生活講座 10/9（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 10/12（金）
- ・知って役立つ労働法 10/12（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 10/13（土）
- ・今からはじめるイタリアン 10/14（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 10/14・10/21（日）
- ・楽しく鍛えてロコモ予防講座 10/15（月）
- ・手軽でおいしい中国料理 10/17（水）
- ・健康生きがい講座 10/20（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 10/21（日）
- ・勤福落語会 10/21（日）
- ・日本料理教室 10/27（土）
- ・行政・マンション管理士直前講座 10/28（日）





最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
発達障害の僕が輝ける場所をみつけられた理由	栗原 類 著
いいかげん に、生きる	心屋 仁之助 著
あなた何様？	ナリ 著
むだ死にしない技術	堀江 貴文 著
生き方	稲盛 和夫 著
私の夢まで、会いに来てくれた	金菱 清 編
ノーマンズランド	誉田 哲也 著
重要ポイントとマンガでわかる！古事記・日本書紀	鳥遊 まき 著
日本の神様 解剖図鑑	平藤 喜久子 著
このお守りがすごい！	中津川 昌弘 著
リーダーになる人を知っておいてほしいこと	松下 幸之助 述
人生は引き算で豊かになる	有馬 頼底 著
おちゃめに100歳！寂聴さん	瀬尾 まなほ 著

～あなたへのメッセージ～

将来の夢は何ですか？ 目標は何ですか？ その為に自分と向き合う時間はありますか？
 所与しよの条件の中で何ができるのか どうやって残りの人生を通じて になりたい自分になっていくのか
 具体的な行動で示すことを決めて下さい
 努力することを覚え 誰かに己の価値を認められ、褒められる
 具体的に向上したことがかわるといことは
 人生を変えるきっかけとなるかもしれません。

★労働相談★

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致しております。
 相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。(来所相談・予約制)
 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。



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



勤労福祉会館 館だより

平成30年10月・11月号
(9/20発行)

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：12月29日～1月3日
(館内清掃のため臨時休館することがございます)



臨時休館日のご案内

10月29日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

～書の臨書～

書の世界には臨書という言葉があります。現代まで受け継がれてきた古代の書作品を模倣することです。自分の書技術の領域を広げる役割を持っています。

臨書が古い時代から現代まで残ったという事は、時代に関係なく人間に共通する普遍的な何かがそこにあるからで臨書する事によってそれを学ぶことになります。

ただ、気をつけないければいけない事は、臨書は書の目的ではなく手段だという事です。歴代の偉大な書家達も臨書を大切にしてきましたが、最終目標ではありません。

書はあくまでも個として自分を表現する体の中から溢れ出てくる力を文字に変換し、筆で表現していく作業こそが真の書道の魅力だと思います。日本の三筆の一人空海も王羲之や顔真卿をとことん臨書していたにもかかわらず、日本独自の美意識を加え、空海独自の柔らかい書を書いています。空海が書で有名になった理由がここにあります。書の代表的な存在として、書の歴史に輝かしい存在を放っています。私も臨書から始めています。



人生の出来事は、大空の光の
きらめきのようなもの。
遠くから見れば、
どれもなかなか美しい。 (空海)

失敗やつまずきも、あの頃の自分が懸命に生きた
証だと、いとおしく思える日が来るでしょう。
日常のどんな出来事も、人生の大切な
きらめきなのです。

