

# 勤労福祉会館 館だより

令和6年4月5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  
□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6年3月19日（火）		本日のスケジュール												
施設名	午前	午後												
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
集会室	中高年健康卓球の楽しみ													
会議室(小)	ゴルフ・マクループ			富士大泉									むぎのこ	
展示コーナー														
会議室(大)	種馬権推進会			吹き矢サークル									東京都建設局ユニオン 種馬部	
会議室(中)	玄壇会囲碁倶楽部													
会議室(小)	佳泉会			Rainbow Bridge			マルコポーロ							
職業講習室	花みずき			彩炎園会									習字を楽しむ会	
音楽室	女声合唱団 こゝろぼろり			シャンデラ・ラ・ヴィ									混声合唱団かわせみ	
料理室	男の料理サークル													

## □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。



授乳室内

休館日のお知らせ  
令和6年5月20日(月)  
休館させていただきます。



## これからの3年間 指定管理者として 力を尽くします

勤労福祉会館の運営は、指定管理者に任されています。

令和3年4月1日から令和6年3月31日までの期間は、私ども特定非営利法人練馬区障害者福祉推進機構が指定管理者として運営してまいりました（通算15年間）。そして、令和6年4月1日から3年間の期間も、私どもの法人が運営していくことになりました。

これまで指定管理者として、勤労福祉会館の施設の貸出や、勤労者をはじめ広く区民の皆様のお役に立つための主催事業の開催、地域との協働、災害時の対応、皆様に親しまれる環境整備などに努めてまいりました。

施設面ではWi-Fi環境の整備や授乳室の設置、主催事業では福祉事務所と連携を図るほか近隣住民の方の提案に基づくスピードクッキングビギナーズ教室の実施など、近隣との協働を進めました。災害時の対応として帰宅支援ステーションの設置や水害時の避難施設の開設の準備に取り組みました。皆様に親しまれる施設としていくために、七夕飾りを設けたり、大好評のスイーツフェスタの実施に全面



的に協力したりしてまいりました。

以上の取組などにより、1月～2月に実施したアンケートでも高評価をいただいたところです。

次の指定管理者としての期間も4月1日から始まります。

我々職員一同、力を合わせ、上記の取り組みを一層発展させてまいります。特に皆様に安心して館をご利用いただけるよう、職員研修などで安全対応を万全のものにしていくことに努めます。また災害時には地域の皆様をはじめ、在勤の皆様のお役に少しでも立てるよう日頃から準備をいたします。

勤労福祉会館には、トレーニング室と料理室が設置されているという特徴があります。



トレーニング室利用者が多く、健康維持増進への関心が高いことから、エアロビクス教室や骨盤のゆがみ改善エクササイズなどの運動系の教室や健康関連の講座を充実いたします。

料理室を利用する事業の充実にも努め、皆様を楽しみながら健康な食生活に関心をもってもらえるよう努めます。

私どもが勤労福祉会館を皆様により親しまれ、安心してご利用いただけるようにしていくためには、皆様からのご意見がとても貴重です。どうぞ、忌憚のないご意見をお寄せください。

職員一同、頑張ります。



# 氷雨の中盛大に開催

## 大泉スイーツフェスタに1,600人が参加



2月25日の日曜日に、第2回大泉スイーツフェスタが氷雨の振りしきる中でしたが、盛大に行われました。

今回の参加者は、前回より500人ほど少ない1,600人でしたが、午前10時から午後3時までの5時間の間、勤労福祉会館は来館者で大賑わいでした。中には、開催2時間近く前の午前8時過ぎから来館なさる方もいらっしゃって、皆様、とても楽しみになさっていたのが伺えました。

前回同様、小さなお子さんを連れた若いご両親や、友だちといらっしゃった若い方々など、日ごろ勤労福祉会館ではあまりお見掛けしないようなお客様でにぎわっていました。特に、10店舗が集まった集会室では、どのお店にも買い物の順番待ちの長蛇の列ができていました。勤労福祉会館の主催事業「失敗しないお菓子教室」講師の福岡先生のお店、アトリエシュクレにも最後まで長い列ができていました。



展示コーナーでは練馬産の新鮮な野菜の販売が行われ、2階ではイートインコーナーやアフタヌーンティーセミナーを大勢のお客様が利用していらっしゃいました。どのコーナーもお客様の満足した笑顔があふれていました。

令和6年度は、秋に予定されるようです。気候も良い時期でしょうから、次回も期待できますね。

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～睡眠の質を高める～



睡眠不足になるとストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が促進されます。コルチゾールには筋肉の分解を促し、成長ホルモンの分泌を抑制する作用があるため、せっかくのトレーニングが無駄になってしまう恐れがあります。

また、睡眠時間だけでなく「睡眠の質」も重要となります。睡眠には、眠りの浅いレム睡眠と、眠りの深いノンレム睡眠があり、基本的に90～120分周期で交互に入れ替わります。

ノンレム睡眠はさらに眠りの深さで4段階に分けられ、眠りの深いステージになると人間の意識に司る大脳皮質の活動が顕著に低下します。

眠りに落ちた入眠後、この状態が最初に訪れるタイミングで成長ホルモンは最も多く分泌されます。7時間の睡眠時間が取れない人でも、深い眠りに落ちれば成長ホルモンがしっかり分泌されます。逆に眠りの浅い人は、なかなか深いステージのノンレム睡眠にいたらず、成長ホルモンの分泌量も少なくなってしまうのです。

## 睡眠が浅くなる主な原因

- 照明やテレビをつけたまま就寝。

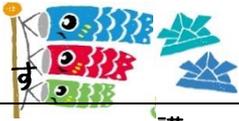
脳が昼間と錯覚して体を活動的にする交感神経が優位になります。

また明るい場所では睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌も減少するため、眠りが浅くなりやすいです。

- 就寝直前までPCや携帯電話をみている。

それらをするると興奮して交感神経が優位になります。また、夜更かしして寝不足が続くとコルチゾールの分泌量が増えて成長ホルモンの分泌が妨げられます。





# 令和6年5月開催講座予定 (4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	5月2日(木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	5月16日(木)			
学んで活かそうパソコン教室 (Wordを使って文書を作成、編集してみようその1 その2)	5月12・19日(日) 全2回	18時30分～20時30分	6名	2,000円
スマホ(iPhone)の使い方を学ぼう (iPhoneの基礎から始めるスマホ教室)	5月1・8・ 15・22日(水) 全4回	14時～16時	20名	4,000円
就労支援講座 (自己肯定感を高めよう!)	5月17日(金)	18時～20時	30名	無料
ライフプラン講座 (中高齢期の生命保険～資産運用・管理、 相続対策、贈与への活用)	5月18日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
天然酵母パン教室 (ミニ食パン)	5月10日(金)	Ⓐ10時～12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分～16時		
失敗しないお菓子教室 (タルト)	5月11日(土)	Ⓐ10時30分～12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ14時～16時		
スピードクッキング教室 ビギナーズ (白身魚の野菜甘酢あんかけ・ニラのおひたし 温玉のせ・かぶとベーコンのミルクスープ)	5月17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 (豚肉のチーズはさみ揚げ・のらぼう菜と カニカマのごまあえ・とうふドーナツ ・大豆ご飯・汁物)	5月19日(土)	11時～14時	16名	2,000円

※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。



## 4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	4月12日(金)	一経営者・人事必見—最近の職場での法改正と今年の法改正情報
知って役立つ労働法	4月19日(金)	労働トラブル対策講座
学んで活かそうパソコン教室	4月7・14日(日)全2回	Windows10の基本機能と活用 その1 その2
基礎から始めるパソコン教室	4月3・10・17 ・24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	4月4日・18日(木)	裕・名古屋帯・長襦袢の衿付け
勤福落語会	4月14日(日)	勤福落語会でおもいきり笑いましょう
元気はつらつ生活講座	4月9日(火)	ゲームで考えるあなたの花道
天然酵母パン教室	4月12日(金)	はちみつブレッド
発酵教室	4月15日(月)	甘酒・塩麴 保湿効果のあるアミノ酸が豊富な甘酒の教室
スピードクッキング教室ビギナーズ	4月19日(金)	かじきまぐろのタンドリー風・春キャベツと鶏手羽元の味わいスープ・ブロッコリーの香ばしパン粉がけ
簡単おもてなし家庭料理	4月21日(日)	春キャベツシュウマイ・菜の花と塩昆布あえ・桜まんじゅう・たけのこご飯・汁物

## □ 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6年4月13日(土)・5月11日(土)・6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。



## 図書館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
汝、星のごとく	凧良ゆう著	第20回本屋大賞受賞作 風光明媚な瀬戸内の島に育った高校生の暁海(あきみ)と、自由奔放な母の恋愛に振り回され島に転校してきた權(か)い。ともに心に孤独と欠落を抱えた二人は、惹かれ合い、すれ違い、そして成長していく。生きることの自由さと不自由さを描き続けてきた著者が紡ぐ、ひとつではない愛の物語。
スピノザの診察室	夏川草介著	雄町哲郎は京都の町中の地域病院で働く内科医である。三十代の後半に差し掛かった時、最愛の妹が若くしてこの世を去り、一人残された甥の龍之介と暮らすためにその職を得た。数多の命を看取った現役の医師でもある著者が人の幸せのあり方に迫る感動の物語。
ひと	小野寺史宜著	2019年本屋大賞第2位受賞作 女手ひとつで僕を東京の私大に進ませてくれた母が、急死した。僕、柏木聖輔は二十歳の秋、たった独りになった。大学は中退を選び、就職先のあてもない。そんなある日、空腹に負けて吸い寄せられた砂町銀座商店街の惣菜屋で、最後に残った五十円のコロケを見知らぬお婆さんに譲ったことから、不思議な縁が生まれていく。
「織細さん」の 幸せリスト	武田友紀著	話題の「HSP（とても敏感な人）専門カウンセラー」が「織細さんだから」感じられる「幸せの53のコツ」を教えます。「織細さ」は「幸せを感じるため」のすてきな才能。
世界の食卓から 社会が見える	岡根谷実里著	世界各地の家庭に滞在し、その家の人とその土地の食材で料理をして食卓を囲むと、それまで気づかなかった疑問が湧いてくる——そんな疑問から、食べ物と政治、宗教、環境、教育、気候、民族などとのつながりを解き明かしていく。

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

