



## ～良い行動を起こす～



みなさん、健康診断を受けた際に、問診票に「あなたは今、自分の生活習慣に問題があるとお考えですか」このような文言を見たことはありませんか？

これは、その人にどのくらい行動を変化させる意志があるのかを確認する為の質問で、トランスセオレティカルモデルというものに基づいています。

トランスセオレティカルモデルとは、行動変容段階モデルとも言い、禁煙指導のために開発されました。現在は、食事や運動といった様々な健康に関する行動について用いられています。

同じ生活習慣に問題がある人でも、「その問題に気づいている人/いない人」「良い行動に変える意思がある人/ない人」「良い行動を継続できる人/できない人」と様々です。この行動変容の段階が異なれば、支援の内容も異なってくるのです。

たとえば、肥満と診断された方に、減量を目的とした栄養教育を行うとします。その対象者が、今の状態に何も問題を感じていなくて、行動変容(ここではダイエット)にむけた行動を起こす意思がない場合、いきなり「お昼に今よりも小さめのお弁当を持っていきましょう。」「上司からお酒を勧められた時の断り方を練習しましょう。」などと言っても、本人は行動を起こす意思が無いわけですからあまり意味がありません。

それよりもまずは、「肥満から生活習慣病になった人は周囲にいませんか？」など、“行動に対する意識”に対しての支援を行うのが効果的とされています。

また減量を目的とした場合、自分で“お菓子を常備しないようにする”“目標体重に近づいたら何か自分にご褒美を買う”など、行動(ここでは間食)の頻度を調整するような環境をつくることも効果的です。

とはいえ今までの習慣や行動を変えることは、なかなか難しい事です。みなさんも、自分や周囲の人に何か行動変容を起こしたい時は、まわりを巻き込みながら、焦らずプラス思考でいきましょう!

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～体幹を鍛えるとなぜ良いの?～

体幹とは簡単に言えば、からだの中心、つまり胴体の事をいいます。体幹が十分に機能していれば、正しい姿勢、さらには健康を保てます。しかし体幹が衰えると、姿勢が崩れ、ますます体幹が衰えていってしまいます。

体幹を鍛えることは、正しい姿勢を保つことだけでなく、内臓を正しい位置に保持し、内臓の活性化につながります。体幹の筋肉が緩んだり、体幹の骨がゆがんだりすると、ぽっこりお腹や便秘、消化不良が起きやすく、内臓が十分に活動することができなくなります。

また、体幹には大きな筋肉が集まっています。そのため、大きな力を生み出すことができ、からだの動きの原動力になります。トップアスリートは、腕や足だけでなく体幹を上手に使っています。驚異的な速さも、超人的なパワーも、生み出している源は体幹なのです。

体幹にある大きな筋肉を使えば、カロリー消費や筋力アップといった運動の効果も格段に高まります。





## 令和元年9月開催講座予定（8月1日から受付開始）



講座名	日 程
体に優しい健康料理教室	9月1日（日）13時～16時
基礎から始めるパソコン教室	9月4日・9月11日・9月18日・9月25日（水）14時～16時
学んで活かそうパソコン教室	9月8日・15日（日）18時30分～20時30分
着付け教室	9月12日・26日（木）10時～11時30分、13時30分～15時
マンションライフガイド講座	9月12日・19日（木）18時30分～20時30分
手ごねでふっくらパン教室	9月13日（金）10時～12時30分、13時30分～16時
就労支援講座	9月13日（金）18時～20時
楽しく学ぼう英会話	9月14日・28日（土）10時～12時
楽しさ一杯のお菓子教室	9月14日（土）10時～12時30分、13時～15時30分
簡単おもてなし家庭料理	9月15日（日）11時～14時
手軽でおいしい中国料理	9月18日（水）10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
ライフプラン講座	9月21日（土）14時～16時
宅建直前講座	9月22日・9月29日（日）14時30分～16時30分 （事前説明会 9月1日（日）14時30分～）
今からはじめるイタリアン	9月29日（日）11時～14時

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。

### 8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。

- ・着付け教室 8月1日・29日（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8月2日（金）
- ・太極拳でいきいきライフ 8/3・8/10・8/17・8/24（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 8月3日・31日（土）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 8月3日（土）
- ・健康生きがい講座（ポッチャ） 8月3日（土）
- ・体に優しい健康料理教室 8月4日（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 8月4日・11日（日）
- ・元気はつつつ生活講座 8月6日（火）
- ・アンドロイドの使い方を学ぼう 8/7・8/14・8/21・8/28（水）
- ・マンションライフガイド講座 8月8日・8月15日（木）
- ・知って役立つ労働法 8月16日（金）
- ・簡単おもてなし家庭料理 8月18日（日）
- ・国家資格取得支援講座 8月21日～9月25日（水）
- ・手軽でおいしい中国料理 8月21日（水）
- ・今からはじめるイタリアン 8月25日（日）





## 図書コーナーからのお知らせ



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
50歳からの男の磨き方	川北 義則 著
心が晴れる生き方アドバイス	齋藤 孝 著
宝島	真藤 順丈 著
夢を与える	綿矢 りさ 著
号泣する準備はできていた	江國 香織 著
恋歌	朝井 まかて 著
ほかならぬ人へ	白石 一文 著
がん消滅の罖	岩木 一麻 著
七つの会議	池井戸 潤 著
妻のトリセツ	黒川 伊保子 編著
ハリネズミの願い	トーン・テレヘン 著
空中ブランコ	奥田 英朗 著
さようなら、オレンジ	岩城 けい 著

### ○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：令和元年8月10日・9月14日・10月12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

ご予約を  
お願いいたします。

### ○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。

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。



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



# 勤労福祉会館 館だより

令和元年8月・9月号  
(7/20発行)



## 臨時休館日のご案内

7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。

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ございます)

## 「ハノイと世界遺産を訪ねて」

今年の正月ハノイを旅行した。米国のトランプ大統領と北朝鮮の金正恩最高指導者が、第2回米朝会談を行った場所で、首都でもあり、政治の中心です。ベトナムは、人口が9,300万人ぐらいで平均年齢が27歳の若い親日国家。日本人は旅行がしやすい人気の国です。

街はオートバイの洪水。それも3人乗り、4人乗りも当たり前。信号があっても、自動車やオートバイが優先(?)なのか、横断歩道を横切るのが一苦勞。ガイド曰く、横断歩道はゆっくり渡れば、オートバイの方から歩行者をよけてくれる。なるほど、これは実感。

あと5年もすれば、この街は自動車の洪水になっている予感がします。

ハノイの東にある世界遺産であるハロン湾を見学。ここは、ベトナム人をはじめ中国人や日本人など多くの旅行者が来ています。エメラルドグリーンの海には熱帯雨林と石灰岩からなる無数の島々。闘鶏岩や20万ドルの紙幣にもなっている香炉島など奇岩は圧巻です。また、住民が猿を追いかけて見つけたという鍾乳洞のティエンクン洞窟も迫力があります。

また、石灰岩の山が林立するカルスト地形である世界複合遺産に登録されたチャンアンはお勧めです。小舟による洞窟くぐりなど子供が喜ぶような地形です。また、観光客であふれるような状況ではなく、欧米人の観光客が目立つぐらい。ガイドは大学で4年学んだだけでも日本語がとても達者であったのには驚愕。ふと、ある在日の外国人から聞いた「民族的に優秀なのはベトナム人とカンボジア人だ」という言葉を思い出しました。

一度はハノイに行ってみたらいかがですか! K.M



ハロン湾 香炉島



チャンアン

