



# 勤労福祉会館 館だより

令和2年12月・令和3年1月号  
(11/20 発行)

## 年末年始休館日のご案内

12月29日(火)～1月3日(日)は、休館させていただきます。

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

## 「美味しい一皿 いっしょに料理を作れば……」

手軽でおいしい中国料理  
講師 齊藤 朝子

テレビでは美味しい料理の情報があふれ、美しい写真の料理本を目にする機会も増えました。日本の中国料理は長崎、神戸、横浜と海岸沿いの広東料理や上海料理から広がり親しまれてきました。昭和27年(1952年)四川省育ちの陳建民先生が揚子江を下り、両手鍋、角包丁を持って、相棒の黄昌泉先生と来日しました。港区田村町で四川飯店を開き、麻婆豆腐を作り辛さと香りの美味しさ、ご飯とも合うと評判になりました。当時は酢豚や餃子のような料理の注文が多かったそうです。

二人の先生は、美味しい四川料理を含む中国料理を一般の日本人に教える恵比寿中国学院を1966年設立しました。開校当初に通い始めた私には初めて知る味に毎回、目から鱗が落ちる感動の連続でした。中国料理店主、大学の家政科教授、戦前中国で暮らした奥様方に混ざって私が一番若い生徒でした。ダイナミックな陳先生の鍋使い、黄先生の美しい包丁の技や点心の数々を目の当たりにしていました。広告の仕事をしていましたが頼まれて料理を教える機会を重ねて今日に至っています。当館で「手軽でおいしい中国料理」の講座を開いて3年以上たちました。

料理教室で学ぶことの良さを紹介しましょう。私はまず毎回、三品のデモンストレーションをします。限られた時間内では無駄と思われるかもしれませんが、試食をすることで実習がスムーズに進みます。調理台を2台、3台と使えば切り方、火力の違いで仕上がり、それぞれ器と盛り付け方などが僅かに変わります。これを見てお互い試食しあうことで納得する味が自分の料理となり、我が家の料理のレパートリーが増えていきます。参加の皆様声を聞きながら、日頃の食卓に役に立つ料理を提案しています。



# トレーナーからの健康アドバイス

## 心と体のつながり

「笑顔でいるよう努めると明るく前向きになれる」、「良い姿勢を心掛けるとやる気や自信も湧いてくる」というようなことを聞いたことはありませんか？

これは気のせいではなく、本当の事です。皆さんも少なからず体験したことがあるのではないのでしょうか。心と体は密接につながっています。心理学的には「プライミング効果」と言い、何らかの刺激が与えられると、ヒトの脳内では無意識のうち反射的にイメージや言葉と感情がリンクし、別の動作や感情、行動へと連鎖反応していくという仕組みだそうです。

前向きな言葉や良い姿勢や笑顔が脳内刺激となり、前向きな感情として表れてくるようになるというわけです。また、これは表面的な表情や感情だけでなく、体内の臓器にも影響を及ぼします。「病は気から」「笑いは百薬の長」などは、まさにこのことを言っているのかもしれないね。もっと前向きな自分になりたい、元気になりたいと思っているなら、まずは何か一つ簡単なことから行動を変えてみませんか？ 姿勢を良くする、笑顔を心掛ける、声のトーンを上げて元気に挨拶してみる、楽しい計画を立ててみる、などなど。次第に気持ちも上向きに変化していくのではないのでしょうか♪



### ○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2年12月12日・令和3年1月9日・2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（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。



🎄🎅🎁 令和3年1月開催講座予定 (12月1日から受付開始) 🎄🎅🎁

講座名	日付	時間	定員	費用
基礎から始めるパソコン教室	1月6・13・20・27日(水)	14時～16時	9名	4,000円
着付け教室	1月7日・21日(木)	①10時～11時30分 ②13時30分～15時	各回 20名	1,000円
手ごねでふっくらパン教室	1月8日(金)	①10時～12時30分 ②13時30分～16時	各回 14名	2,000円
楽しさ一杯お菓子教室	1月9日(土)	①10時～12時30分 ②13時～15時30分	各回 14名	2,000円
体に優しい健康料理教室	1月10日(日)	13時～16時	14名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室	1月10・17日(日)	18時30分～20時30分	9名	2,000円
発酵教室	1月12日(火)	10時30分～12時30分 13時30分～15時30分	各回 14名	2,000円
ライフプラン講座	1月16日(土)	14時～16時	15名	200円 (資料代)
楽しく学ぼう英会話	1月16・30日(土)	10時～12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン	1月17日(日)	11時～14時	14名	2,000円
手軽でおいしい中国料理	1月20日(水)	10時30分～12時30分 13時30分～15時30分	各回 14名	2,000円
就労支援講座	1月22日(金)	18時～20時	15名	無料
太極拳でいきいきライフ	1/23・30 2/6・13・20・27(土) 全6回	10時～11時30分	25名	3,000円
簡単おもてなし家庭料理	1月24日(日)	11時～14時	14名	2,000円

※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ください。

12月は以下の予定で事業を行っています。 詳細はお問い合わせください。 🎄🎅🎁

講座名	日付	内容
基礎から始めるパソコン教室	12月2・9・16・23日(水)	PCの基本からエクセルの基礎を学ぶ
着付け教室	12月3・17日(木)	袴の衿元・衣文を美しく!
楽しく学ぼう英会話	12月5・12日(土)	観光案内、体調の言い方
体に優しい健康料理教室	12月6日(日)	おせち料理特集
学んで活かそうパソコン教室	12月6・13日(日)	Excel/表計算・関数計算・グラフ
元気はつらつ生活講座	12月8日(火)	若さを保つ!いきいき食生活
手ごねでふっくらパン教室	12月11日(金)	クリスマスパンを作り
楽しさ一杯お菓子教室	12月12日(土)	シトロンケーキ作り
今からはじめるイタリアン	12月13日(日)	丸ごとピーマンが入ったミートソースほか
手軽でおいしい中国料理	12月16日(水)	五香春巻・辣白菜・洋葱肉片
知って役立つ労働法	12月18日(金)	雇用契約の更新・終了と失業保険講座
簡単おもてなし家庭料理	12月20日(日)	クリスマス料理-ミートボール・グラタ

※上記の講座は、新型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・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 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。

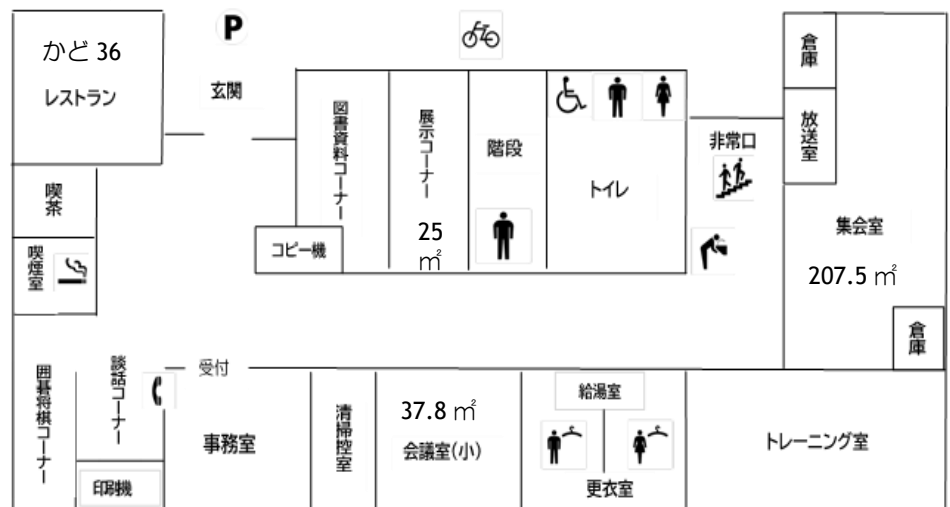
図書名	著者名	内容
流浪の月	凧良 ゆう	2020年本屋大賞受賞作品 実力派作家が遺憾なく本領発揮した、息をのむ傑作小説
旅をする木	星野 道夫	アラスカ先住民族と白人の生と死が隣合せの生活を綴る 33編
東京貧困女子。	中村 敦彦	女性、単身女性、シングルマザーの貧困問題を考える。
素敵な日本人	東野 圭吾	豊饒で多彩な短編小説9編。
危険なビーナス	東野 圭吾	恋も謎もスリリングな絶品ミステリー。
朝日殺人事件	内田 康夫	真実を追う長い旅路の果てに浅見が見たものとは!?
南相馬メドレー	柳 美里	5年間に綴った珠玉のエッセー47編を収録。

## 勤労福祉会館ご案内

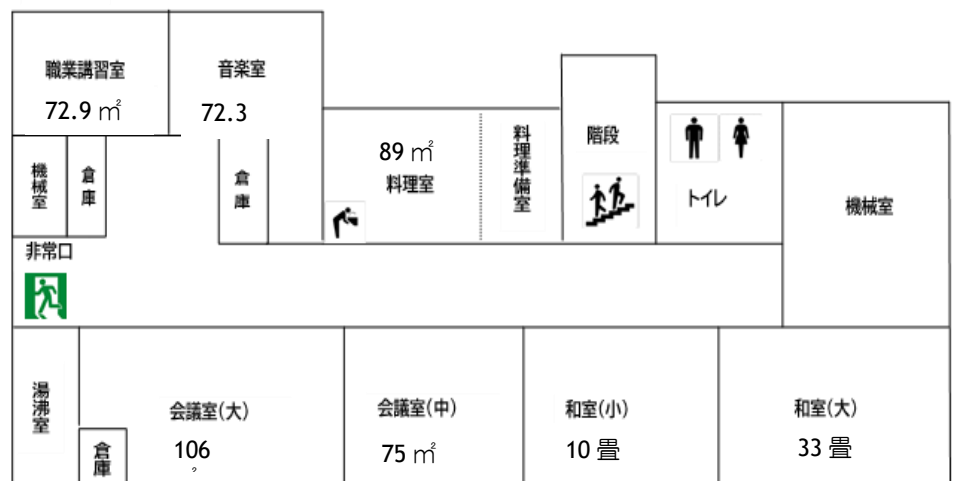
勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様にも、文化・教養・スポーツ・レクリエーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。



### 1階



### 2階



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