

# 勤労福祉会館

# 館だより

令和6年12月・令和7年1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へ、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11月22日(金)		本日のスケジュール												
階層名		午前	午後	夜	21時	22時	23時	24時	25時	26時	27時	28時	29時	30時
大会室	卓球いずみの会	大泉学園シニアピアノサークル												
会議室(小)	きらきらSeven	国城自治会センター(併設) 大泉自治会 大泉地区 大泉地区 大泉地区												
展示コーナー	福馬路! 地蔵『中学生の税の作文課題及び書道 表彰者の作品の展示会』													
会議室(大)	社会福祉法人 泉陽会	燦柯友の会												
会議室(中)	社会福祉法人 泉陽会	東京建設工業工業団地組合 練馬区民会												
和室(大)	大泉会													
和室(小)	社会福祉法人 泉陽会	文和会 有志												
音楽練習室	土笛	縄文集 中国結語 同好会												
音楽室	水曜会	東大泉中打町会												
和室(小)	フレンドサークル epi													

□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。



## 休館日のお知らせ

給水管工事：R6年12月27日(金)28日(土)  
年末年始：R6年12月29日(日)～  
R7年1月3日(金)



## 冬は夏より基礎代謝が上がる！！



冬に基礎代謝が上がるのは、冬は気温が低いから、体温維持のために熱の生産が活発になり、必要エネルギー量が増えるためです。

冬は基礎代謝が高いので痩せやすいはずなのに、太ってしまいやすいのはなぜなのでしょう。

### 原因① 運動不足

### 原因② 高カロリー・高脂肪な食べ物

冬は忘年会やクリスマス、正月、新年会などイベントが多く、高カロリー・高脂肪な食事、お酒飲む機会が増えやすい季節です。

また、動物によっては寒さに備えて体に脂肪をため込むため、摂取する食材である魚介類や肉類などは、夏より冬のほうが脂肪の量が多くなるので摂取カロリーが高くなります。

### 原因③ 冷え

冬の寒さは基礎代謝を上げてくれる一方で、体が冷えると血流が低下、水分や脂肪、老廃物がたまりやすくなり、太る原因に。

Point 1 代謝を助ける栄養素を摂る

Point 2 腸の動きを良くする

Point 3 適度な運動

Point 4 カラダを温める

Point 5 自律神経を整える

体温が1℃上がれば、代謝が約12%上がるといわれています。



筋肉が増えるほど、体のすみずみまで血液が行き渡り、体は温まります。

また、体温が1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています。冷えて血流が悪くなると血液が行き届かないところでは免疫細胞も不足します。

適度な運動を継続する場所として是非、勤労福祉会館トレーニング室をご活用ください♪

# 地域年金委員がお答えします

## ～年金無料相談～

平成27年5月から8月の間、試験的に開催され翌平成28年4月から定期的に開催されています。社会の変化に伴い障害者の方の保護者様からの成年後見のご相談も増えてきています。

一日3組限定で45分を目安に、厚生労働大臣委嘱の地域年金委員である社会保険労務士3人で丁寧の個人情報厳守のもとご相談を無料でお受けしています。

多くのご相談をお受けするため3組までのご相談となっておりますが、別の日に、もう一回までのご相談をお受けしております。

お歳になられての老齢年金、障害をお持ちになったときの障害年金、不幸にしてご遺族になられたときの遺族年金、認知症が進んでしまった方の成年後見、そうなる前に将来に備えての委任後見などなどが、ここで解決できない内容は他の適切な相談窓口の紹介をしています。



ご予約・お問い合わせは練馬区立勤労福祉会館

TEL03-3923-5511 (9:00~17:00)

FAX03-3923-5512 でお待ちしています。

この相談会は一般社団法人トータルサポート・コスモのメンバーが協力しています。

### □ 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6年12月14日(土)・令和7年1月11日(土)・2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。





# 令和7年1月開催講座予定 (12月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
エアロビクス教室 (ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ)	1月7・14・21・28日(火)	Ⓐ10時~10時45分	各回 30名	6,000円
	2月4・11・18・25日(火)	Ⓑ11時~11時45分		
3月4・11・18・25日(火) 全12回				
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基礎・インターネット・メール(Gメール)の使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎)	1月8・15・22・29日(水) 全4回	14時~16時	6名	4,000円
着付け教室 (裕・袋帯・希望があれば名古屋帯も)	1月9日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	1月23日(木)			
天然酵母パン教室 (セサミツイストパン)	1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 (台湾カステラ)	1月12日(日)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 8名	2,500円
		Ⓑ14時~16時 (小5以上はお子さんだけでも、小4以下保護者同伴で)		
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)	1月12・19日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
発酵教室 (味噌)	1月15日(水)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~15時30分		
就労支援講座 (自分らしい仕事を探そう!)	1月17日(金)	18時~20時	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (青椒肉絲・蒸しなすのザーサイあえ・トマトと卵のスープ)	1月17日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
ライフプラン講座 (優しい経済学~2025年の世界の動きと経済展望~)	1月18日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (生鮭と野菜のフライパン蒸し・ねぎと厚揚げのうま煮・汁物・うぐいす豆のかのこ)	1月26日(日)	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。

12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
学んで活かそうパソコン教室	12月1・8日(日)全2回	Excelで表計算、関数計算、グラフを作成してみよう その1、2
基礎から始めるパソコン教室	12月4・11・18・25日(水) 全4回	PCの基本・インターネット・メール(G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	12月5日(木)・19日(木)	裕・袋帯・希望があれば名古屋帯も
元気はつらつ生活講座	12月10日(火)	若さを保つ!いきいき食生活
働き方改革講座	12月13日(金)	~パート従業員が時間を気にせず働けるために~ 年収の壁106万円・130万円対策と年金を考える
知って役立つ労働法	12月20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8日(日)	*クリスマス料理*カボナータでグラタン・りんごの肉巻き・レーズンケーキ・具たくさんスープ
天然酵母パン教室	12月13日(金)	シュトーレン
失敗しないお菓子教室	12月14日(土)	クリスマスジンジャークッキー
スピードクッキング教室ビギナーズ	12月20日(金)	チキンフリカッセ・サーモンのエスカベージュ・緑黄色野菜のサラダバルサミソース仕立て・キャロットケーキ

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～冬の脱水について～

冬は空気が乾燥し、さらに室内で暖房器具を使用することで湿度が下がります。

乾燥した環境では、自覚がないまま皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われる“不感蒸泄”が増えます。また、冬は汗をかいている自覚が少なく、夏に比べて水分補給が減りがちです。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

脱水には、主に水分が喪失する“水分欠乏型”と、水分と電解質を失う“塩分欠乏型”があります。

ノロウイルスなどのウイルスから起こる下痢や嘔吐、インフルエンザの高熱による大量の発汗では“塩分欠乏型”の脱水を引き起こします。

“塩分欠乏型”の脱水の際、塩分を補わずに水だけを飲んでしまうと、体液中の電解質濃度が下がり（体液が薄くなった状態）、からだは濃度を戻そうと尿として水分を排出しようとしてしまいます。その結果かえって脱水が進行してしまいます。この場合は、経口補水液などで水分と電解質（塩分）を補給するようにしましょう。

### ●インフルエンザ流行の前に

- ・インフルエンザワクチンの接種（特に65歳以上の方、持病のある方など）

### ●インフルエンザが流行したら

- ・人込みや繁華街への外出を控える
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・室内では、加湿器などを使用して、適度な湿度を保つ(50～60%)
- ・十分な休養、バランスの良い食事をとる
- ・うがい、手洗い



## 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
苦しかったときの話をしようか	森岡 毅 著	ビジネスマンの父がわが子のために書きためた「働くことの本質」。「何をしたいのかわからない」「今の会社にずっといていいのか」と悩むあなたに贈る必勝ノウハウ。悩んだ分だけ、君はもっと高く飛べる! USJ復活の立役者が教える「自分をマーケティングする方法」
がん闘病日記	森永 卓郎 著	経済アナリストとして、朝から晩までフル稼働で仕事をしている中で、突然の余命宣告。そこからの治療法の選択、がんとお金、死生観…満身の闘病ドキュメント。
老人初心者の覚悟	阿川 佐和子 著	高齢者の仲間入りをしたアガワが、時に強気に、ときに弱気に、老化と格闘する日々を綴る極上のエッセイ集。身の回り、体調、容姿、心境の変化を綴っている。
あなたが誰かを殺した	東野 圭吾 著	閑静な別荘地で起きた連続殺人事件。愛する家族が奪われたのは偶然か、必然か。残された人々は真相を知るため「検証会」に集う。そこに現れたのは、長期休暇中の刑事・加賀恭一郎。——私たちを待ち受けていたのは、想像もしない運命だった。
つまみメシ	リュウジ 著	Twitter フォロワー77万人の大人気著者による、つまみにもおかずにもなる料理が満載。速攻で作れる瞬速つまみレシピから、ほったらかし煮込みややみつきになる鍋レシピも豊富。

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

