



とある映画の1シーン。結婚式のお祝いコメントビデオの中で筋肉ムキムキの友人が「結婚生活は「我慢筋」を鍛えること」というメッセージを伝えるものがあった。確かに夫婦二人が新しい生活を始めていくのは、最初はよいが、だんだんお互いの悪い面に対して我慢をする筋肉「我慢筋」を鍛える訓練になるだろう。そのシーンを踏まえて、ある漫画家は、人生において「やってみる筋」と「会う筋」等の言葉をつくり、それらの重要性を述べていた。

「やってみる筋」とは、なんだかんだと文句や言い訳を述べていないで「(とにかく) やってみる筋 (肉)」のことである。つまり「やっていない」から結果が伴わないし、愚痴や不満しか出てこない。それを解決するための「やってみる筋」が重要であると。また「会う筋」とは、人に会うこと、新しい人と出会うことは面倒な気持ち等の否定的な感情が生まれることが多い。しかし人に会うことで、新しい世界が開けることが多々あるのも事実である。そのために「(人に) 会う筋 (肉)」が重要という意味である。

会社は、利益があがらないと存続していかない。経済的な背景も含め、今まで通りの仕事をしていれば、今までの仕事の方法を踏襲してれば、なんとかなる時代ではなくなっている。しかし、私たちはなかなか、新しいことや新しい出会い等に対して積極的になれないことも多い。一方で新しいことや新しい出会いが大きな肯定的変化をもたらすことも知っている。

仕事において「新しい何かを始める」「新しい人と出会う」「課題に立ち向かう」等の場面に直面した時に、「やってみる筋」や「会う筋」を鍛えていると思い、取り組むことでよりよい方向へ進むことができるかもしれない。

トレーナーからの健康アドバイス

～運動による利益とリスクのおはなし～



運動やスポーツなど体を動かすことは、生活習慣病や介護の予防だけでなく、うつや認知症も予防する効果があります。スポーツやフィットネスなら週1時間、日常生活での家事や歩行なら1日50～60分程度行うことで、これらのリスクを約15%ほど低下させる効果があります。

また、これらに悩んでいる人の症状を改善する効果があり、メタボ、高血圧、脂質異常などは目安として週150分程度運動することが推奨されています。

運動やスポーツに楽しく取り組むことは日常生活の質を高め、充実させてくれますが、やり方を間違ったり無理をしたりすると、ゲガや具合が悪くなるリスクを伴います。

事故を防ぐには、

- ① きついと感じない程度で、
- ② 正しいフォームで、
- ③ クッション性の良いシューズや吸汗性の良いウエアを使って、
- ④ 体調と相談しながら、行うことが重要です。



平成28年7月開催講座予定（6月1日から受付開始）



講座名	日 程
就労支援講座	7月2日（土）午後2時～4時
体に優しい健康料理教室	7月3日（日） 午後1時～4時
元気のでるパソコン教室	7月6日・13日・20日・27日（水） 午後2時～4時 （全4回）
着付け教室	7月7日・21日（木） 午前10時～午後12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
手ごねでふっくらパン教室	7月8日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	7月9日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	7月9日・23日（土） 午後2時～4時 （全2回）
今からはじまるイタリアン	7月10日（日） 午前10時30分～12時30分
日本料理教室	7月16日（土） 午前11時30分～午後2時30分、午後4時～7時（2部制）
女性のためのDIY教室	7月16日（土） 午後1時～4時
職業能力開発講座	7月16日（土） 午後2時～4時
就労支援パソコン教室	7月17日・24日（日） 午後6時30分～8時30分
手軽でおいしい中国料理	7月20日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）
国家資格取得支援講座 （行政書士・マンション管理士・宅建）	7月23日～9月10日（土）午後7時～9時20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。

6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。

- ・体に優しい健康料理教室 6/5（日）
- ・ロコモティブ・シンドローム予防講座 6/6（月）
- ・元気はつらつ生活講座 6/7（火）
- ・経営分析講座 6/7・6/9・6/14・6/16（火・木）
- ・着付け教室 6/9・6/23（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 6/10（金）
- ・知って役立つみんなの労働法 6/10・6/24（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 6/11（土）
- ・今からはじまるイタリアン 6/12（日）
- ・就労支援パソコン教室 6/12・6/19（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 6/15（水）
- ・ライフプラン講座 6/18（土）
- ・日本料理教室 6/25（土）
- ・発酵教室 6/27（月）





最近追加された本です。

図書名	著者名
天翔ける女	白石 一郎 著
切腹	白石 一郎 著
孤島物語	白石 一郎 著
天上の露	白石 一郎 著
江戸風鈴恋物語	白石 一郎 著
戦国を斬る	白石 一郎 著
異人館(上)(下)	白石 一郎 著
南海放浪記	白石 一郎 著
熱く生きる	天野 篤 著
ソロモンの偽証1	宮部 みゆき 著
図解日本人なら知っておきたい 古事記	島崎 晋 著
なるほど図解 労働法のしくみ	シティユーク法律事務所 編

～ミ二歳時記～ なごし はらえ 夏越しの祓



夏越しの祓は、名越の祓とも書き、大祓、水無月の祓とも言われる行事です。大祓にはもう一つ、大晦日に行われ1年の穢れけがれを落とす年越しの祓もあります。それに対し、1年の中間の祓として6月30日に行うのが夏越しの祓で、半年間の罪や穢れけがれをはらって清め、夏以降の無病息災を願います。

「水無月」を食べて厄落とし・・・冷房も冷蔵庫もない時代、蒸し暑くなる7月はしばしば病気がはやりました。体力も消耗するので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し、厄払いをしていたようです。京都には「夏越しの祓」の日に食べる伝統的な和菓子があります。

「水無月」と呼ばれ、ういろうの上に邪気を祓うあずきがのった三角形のお菓子で、三角形は削りたての氷を表しています。

その時代に思いを馳せながら食す水無月は、一段と甘く冷たいお菓子に感じられるでしょうか。



★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。(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://n-kinrou.info/>

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28年6月・7月号
(5/20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

7月25日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

トレーニング室、機器一新！

マシントレーニングの特徴は、体重より大きな負荷や小さな負荷をかけることが可能であり、重量設定により負荷の調整が容易です。また、マシンのメリットは、運動の軌道が規定されているため動作が容易であり、標的の筋にしっかりと負荷を与えやすい点と、可動が限定されているため安全性が高いのが利点です。運動不足の人や高齢で健康維持のために運動をしたいという人は、軽い負荷でおこなうと体への負担が減ります。

例えば、レッグプレスというマシンは、レッグ「脚」でプレス「押す」動作をする下半身強化のためのトレーニングで、足を置く位置や取り組む姿勢を変えるだけで足全体や部分的な筋肉も鍛えることができます。スクワットとは違い、座って足を押ししたり曲げたりするため、股関節の筋群を柔軟にして刺激できるという効果も期待できます。歩くときや走るときに使われるヒザや足腰の強化、筋の再活動化、硬くなってしまいがちな股関節や腰背部の神経や筋肉の緊張を緩和してくれる効果が期待できます。

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）は、主に加齢による運動器の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護状態になっていたり、要介護状態になる危険の高い状態をさします。運動器はからだを動かすための器官であり、適正に使うことによりその機能が維持されます。身体活動の低下はロコモの発生や進行の大きな要因です。ロコモ対策の基本は、適切な運動によるロコモの予防、進行の抑制、障害レベルの改善です。

ぜひマシントレーニングを行いましょー！！



ぜい肉が気になる方！
ひきこもりがちな方！
ごりに近所に住んでいる方！
りオオリンピックが楽しみな方！
よう支援の方も！
うんどう不足の方も！
くい過ぎの方も！
だい歓迎です！
さい初は無理せず少しずつ
いつやるか、今でしょ！！
！

ご利用お待ちしております！