

## ～茶の湯の楽しさ～

お茶の会で月に数回お稽古しております。今日は先生が野の花をたくさん持参下さったので、様々な筆花入に皆それぞれ思い思いに生けることにしました。花は野にあるようにと心掛けて生けます。茶花に使われる花は自然のそのままの姿が生命力にあふれて本当に美しいのです。花の名前を覚えると花と仲良くなれそうです。

今日は床の軸と一緒に飾り<sup>もろかざ</sup>諸荘<sup>もろかざ</sup>りしました。

今日のお稽古は生徒の<sup>い</sup>ざんがお母様の形見の茶碗2種、祥瑞柄の九谷焼と井戸茶碗を持参されました。先生からの提案で茶碗荘<sup>しほく</sup>りの練習をしました。紫色の布で作られた柔らかい綿入りの仕覆に茶碗を入れて床に飾り、初座でそれを拝見した後、のちに後座で茶碗を使って亭主がお茶を点てるのです。

多忙で雑多な日々からお茶の世界に入るとしだいに静かな非日常の心地よい空間になります。季節に合わせた道具やしつらえの中でおいしいお菓子と抹茶を頂くのは至福の時です。毎回新しい趣向を凝らして準備し教えてくださる先生と一緒に学ぶ楽しく愉快的な仲間の存在は茶の湯の楽しさだけではなく心豊かな人生を歩む為の大事な存在となりました。

どうぞ興味のある方は一服召し上がりください。



# トレーナーからの健康アドバイス

## ～良い眠りについて～

- ストレス解消のためには休養をすることはもちろん大切ですが、現代社会ではストレス状態を自分から解消することも欠かせないポイントです。  
日常生活でストレスを感じる場面はたくさんありますが、心身を上手にリラックスしてストレス解消をしましょう。
- 適度な運動をした後は心地よい疲労感がえられ眠りに付きやすくなります。また、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）をスムーズに繰り返すため、爽やかな気持ちで目覚めることもできます。しかし、激しい運動をして、疲労感が強く残っている場合は、大脳皮質が過剰に刺激された状態になります。このため興奮状態が長時間に渡って続き寝付きが悪くだけでなく熟睡が得られなくなってしまいます。身体は疲れているにもかかわらず頭が妙に冴えて眠れなくなってしまうのです。

レム睡眠とは

急速（Rapid）  
眼球（Eye）  
運動（Movement）を伴う睡眠の事。

レム睡眠の特徴は

- 眼球がきょろきょろ動きます。
- 身体の力が完全に抜けています。
- 呼吸や脈拍が不規則です。

ノンレム睡眠とはレム睡眠でない睡眠の事で、特徴は、

- 睡眠全体の約 80%
- 脳が眠っている為、思考力は低下しています。
- 夢はほとんど見ていません。
- 身体を支える筋肉は動いていて寝がえりをうてます。
- 眠りが深まるにつれて呼吸回数と脈拍が少なくなります。



疲労感が強く、なかなか寝付けないときはぬるめのお風呂にゆっくりつかり、身体をリラックスさせてあげるのも良い方法です。



平成31年1月開催講座予定（12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	1月6日（日）13時～16時
エアロビクス教室	1月8日～3月26日（火） 初 級 9時50分～10時40分、 中 級 11時～11時50分
基礎から始めるパソコン教室	1月9日・16日・23日・30日（水）14時～16時
着付け教室	1月10日・24日（木）10時～11時30分、13時30分～15時
手ごねでふっくらパン教室	1月11日（金）10時～12時30分、13時30分～16時
楽しさ一杯のお菓子教室	1月12日（土）10時～12時30分、13時～15時30分
楽しく学ぼう英会話	1月12日・19日（土）10時～12時
学んで活かそうパソコン教室	1月13日・20日（日）18時30分～20時30分
手軽でおいしい中国料理	1月16日（水）10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
就労支援講座	1月18日（金）18時～20時
太極拳でいきいきライフ	1月19日～3月2日（土）10時～11時30分
日本料理教室	1月19日（土）11時～14時
ライフプラン講座	1月19日（土）14時～16時
簡単おもてなし家庭料理	1月20日（日）11時～14時
今からはじめるイタリアン	1月27日（日）11時～14時
国家資格取得講座	1月31日～2月14日（木） 行 政 19時～19時40分 （1/23 事前説明会） マンション管理士 19時50分～20時30分 宅 建 20時40分～21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。

12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。

- ・楽しく学ぼう英会話 12/1・12/8（土）
- ・体に優しい健康料理教室 12/2（日）
- ・発酵教室 12/4（火）
- ・基礎からはじめるパソコン教室 12/5・12/12・12/19・12/26（水）
- ・着付け教室 12/6・12/20（木）
- ・知って役立つ労働法 12/7（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12/8（土）
- ・今からはじめるイタリアン 12/9（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 12/9・12/16（日）
- ・元気はつつ生活講座 12/11（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 12/14（金）
- ・日本料理教室 12/15（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 12/16（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 12/19（水）





## 図書コーナーからのお知らせ



最近追加された本です。

図書名	著者名
最高の休息法	久賀谷 亮 著
母さん、ごめん。	松浦 晋也 著
スクラップ・アンド・ビルド	羽田 圭介 著
コンビニ人間	村田 沙耶香 著
毒になる親	スーザン・フォワード 著
万引き家族	是枝 裕和 著
女のしくじり	ゴマブツ子 著
創造する経営者	P. F. ドラッカー 著
マンションライフ法律相談	九鬼 正光 著
知ってトクする職場の法律	日本経済新聞社 編
会社の法律がなんでもわかる本	法律事務所オーセンス
マンション管理Q & A	日本総合住生活 (株) マンション相談センター 編
わかりやすい自己破産	宇都宮 健児 著

### ～今月の禅語～

#### 歲月不待人 (さいげつひとをまたず)

時はあっという間に過ぎ去ってしまう。  
 だから一日一日を大事に生きよう。  
 今できる小さな一歩を積み上げていこう。  
 するとやがて  
 見える景色が変わってくる。



#### ★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。(来所相談・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://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

平成30年 | 2月・3 | 年 | 月号  
(11/20発行)

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)

## 年末年始休館日のご案内

12月29日(土)～1月3日(木)は、休館させていただきます。

### 「腹式呼吸」を考える

赤ちゃんが誕生したときは胸呼吸です。その後、そのまま胸呼吸だけの生活を送る人もいます。

一方、管楽器を経験した人は、自然に腹式呼吸ができます。サキソフォンやトランペットなどは腹式呼吸をしなければ音が出ないのです。また、世界中の管楽器奏者は、実に長生きです。それは日常的に「腹式呼吸」を取り入れているからに違いありません。

人間の体幹の上部、つまり胸部には肋骨がありますが、その下の腹部に骨はありません。腹筋がなくなると排便にも苦勞するし、起き上がるにも苦勞します。それではここで、胸式呼吸と腹式呼吸の違いを説明します。

- (1) 胸式呼吸は急速に酸素を取り込むことができる。交感神経が刺激され、脳や体の活性化。
- (2) 腹式呼吸は少ない呼吸数で多くの酸素を体内に供給することができる。副交感神経が刺激され、リラックス効果が得られ、肺や心臓の負担が減り、血圧を抑える効果、また内臓のマッサージにもこれほど効果的な腹式呼吸ですが、どうしたら身に着くのでしょうか。実は簡単に、かつ楽しみながら腹式呼吸ができるスポーツがあるのです。スポーツという言葉がはいると、「汗を流す」、「苦しい」というイメージがありますが、そんな心配はいりません。ここでは「スポーツ吹矢」をご紹介します。

用具は次の3つだけです。

- ① 1メートル20センチのカーボン製の筒。内径は13ミリ(筒の重さは、軽いものから重いものまであります)
- ② 薄いフィルムで出来た円錐型の矢(先端には2ミリ程度の丸くて軽い小さなおもりがついている)
- ③ 的(ウレタン製)

経験に応じ、6・8・10メートルの距離からのめがけて矢を放つ競技です。

筒に矢を入れ、的に向かって構え、口にくわえて息を瞬時に吹きますが、これをスポーツ吹矢の「基本動作」といいます。この基本動作と腹式呼吸を組み合わせたスポーツ吹矢を一度体験してください。

勤労福祉会館で無料体験ができます。

