



近年、企業経営を中心に「物語」という視点が注目されています。はるか昔の「神話」から、小説も含め、私たちの周りには多くの「物語」があり、それらに感動し心を動かされる、また、知らぬ間に当たり前のように思っている考え方への影響等も「物語」に関係があるかもしれません。

なぜ「物語」という手法が現在、注目されているのか。その理由の一つは、私たちが「共感」ということを大切にしていることが考えられます。

組織であれ、人であれ、私たちは、自分以外の他者との関係性の中で生きています。その関係性の中で、他者に共感してもらい、協力を得て、何らかの目的遂行に向かいます。自社の紹介においても、単純にデータや出来事を羅列するだけでは、協力してほしい人たちに動いてもらうことも、聞いてもらうことさえも難しいのは、私たちの多くの人を経験していることです。自社がどのような理念に基づき経営され、そこからどのような商品を作り、またサービスを提供するのか。設立から現在まで、そしてこれからを小さな物語として語る事ができれば、味方を増やせる可能性は上がるでしょう。

それは会社等の組織だけではなく、自己紹介等の個人にも応用できる視点ではないでしょうか。私たち個人、所属している組織や地域、社会が、過去・現在・未来を、どのように歩んできて、歩んでいくのかを「物語」として整理してみると様々な場面で活かせるかもしれません。

トレーナーからの健康アドバイス

～血行を良くしよう～

11月になると冬が近づいてきて、気温が低くなり、血行が悪くなってきます。血流が悪いと、全身の細胞に酸素をしっかりと送れない可能性が高くなるので、肩こり・頭痛・腰痛・不眠症などの症状がでると言われております。症状が出ないうちに血行不良改善・予防について確認していきましょう。

○血行を良くするには

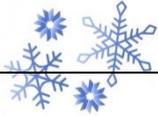
・まずは、運動です。血行不良になると手足の先まで十分に血流が行きわたらなくなり冷えを起こします。運動をして筋肉を使う事で、筋肉自体が血液を送り出すポンプの作用を行うことで、血流が良くなります。運動不足の人は、筋肉のポンプを上手く活用していないので、血行不良になりやすいです。運動には、毎日のストレッチやウォーキング、筋力トレーニングが有効です。



・水分をしっかり摂ることが大切です。特に、1日2リットル程度の水は飲みたいところです。水を飲む時はまとめて飲まずに、1回にコップ半分程度、ひと口ずつ啗むように飲みます。多くの水分は体内で吸収されずに排泄されるのでこまめに飲みましょう。

・最後にマッサージです。頭からつま先まで、全身をマッサージします。特に冷えやすく、血流が悪くなりやすい頭皮や首、肩などは入念にマッサージすると効果的です。





平成28年1月開催講座予定（12月1日から受付開始）



講座名	日 程
エアロビクス教室	1月5日～3月22日（火） 初級 午前9時50分～10時40分、中級 午前11時～11時50分
元気でるパソコン教室	1月6日・13日・20日・27日（水） 午後2時～4時 （全4回）
手ごねでふっくらパン教室	1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	1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	1月9日・23日（土） 午後2時～4時 （全2回）
体に優しい健康料理教室	1月10日（日） 午後1時～4時
就労支援パソコン教室	1月10日・17日（日） 午後6時30分～8時30分
着付け教室	1月14日・28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）
日本料理教室	1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	1月16日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	1月16日（土） 午後2時～4時
手軽でおいしい中国料理	1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）
太極拳でいきいきライフ	1月23日～3月5日（土） 午前10時～11時30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。

- ・元気はつつ生活講座 12/1（火）
- ・着付け教室 12/3・12/17（木）
- ・体に優しい健康料理教室 12/6（日）
- ・就労支援パソコン教室 12/6・12/13（日）
- ・日本料理教室 12/8（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 12/11（金）
- ・知って役立つみんなの労働法 12/11（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12/12（土）
- ・手軽でおいしい中国料理 12/16（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
大人のたしなみ ビジネス理論 一夜漬け講座	渋井 真帆 著
47都道府県 おんな一人で行ってみよう	益田 ミリ 著
考えすぎて動けない人の「すぐやる！」技術	久米 信行 著
明日にかかる虹	安蘭ヒサコ&冨部志保子 著
化粧する脳	茂木 健一郎 著
オレたちバブル入行組	池井戸 潤 著
アンナ・マデリーナ	和久井 明 著
法華経を生きる	石原 慎太郎 著
ゴルフ 奥の細道	佐野 洋 著
聖女の救済	東野 圭吾 著
超思考	北野 武 著
スコットランドからの喝采	マーティング・グレイグ 著

～ミニ歳時記～ たいせつ 大雪



二十四節気のひとつ、大雪の頃は雪が厳しく降り出す頃とされ、凍えるような冷たい風が強くなり始める時期です。立冬から1か月、寒さも本格的になり、冬本番を迎えます。ナンテンやクチナシの実が色づきはじめる、山ではクマなどが冬眠に入ります。

寒さが増してくると、よく聞くのが「冬将軍」という言葉。冬の厳しい寒さを表した言葉で、ナポレオンがロシアに攻め込んだとき、厳しい寒さのために撤退したことを「general frost」（極寒将軍）に負けた」とイギリスの新聞が表現したのに由来します。

日本では、シベリアからの寒気団を冬将軍といたりもします。



★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27年12月・28年1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(火)～1月3日(日)は、休館させていただきます。

暖かい冬



11月に突入し、「いよいよ厚手のコート・マフラー・手袋3点セットの登場！」かと思えば、昼間は暖かい日が続き、通勤でも上着一枚という方が多いように見受けられます。雨が多いのもやはり温暖化の影響でしょうか。

温暖化が進み、産業革命前と比べて気温が4℃上がった場合、世界で6億2700万人の住む地域が海に沈むとの予測を、米研究団体が発表しました。日本では人口の4分の1にあたる3400万人が影響を受けるといわれています。そして冬眠するはずの動物たちもエサを求めて里に下り、人間に被害を及ぼすかもしれません。

暖かい冬も助かりますが、やはり冬は冬らしく過ごすことのほうが地球のためにはいいようです。



平成28年1月から公共施設予約システムが新しくなります。

現在お使いの利用者番号とカードは、そのまま使えます。

- ・年末年始(平成27年12月29日～翌年1月3日)に、システムを停止します。
(ただし空き状況の照会は、12月30日の昼ごろを予定しております。抽選予約は平成28年1月4日の午前0時から行うことができるようになります。)
- ・施設窓口の端末機では、4けたの暗証番号ではなく、インターネット用と同じパスワードを使います。
今まで窓口端末をご利用になられていてパスワードをお忘れの方は、窓口にお問い合わせください。
- ・平成28年3月利用分の先行申込期間(1/19～24日)の申込枠数が、「8枠」から「4枠」に変更になります。
(※先行申込期間の申込み枠数は、抽選で当選し、予約確定した分を含めて「4枠」となります。)