



「リテラシー」という言葉がある。意味は「読み書き能力。また、与えられた材料から必要な情報を引き出し、活用する能力。応用力。」例えば「コンピューターリテラシー」という言葉はよく耳にするが、これは「コンピューターについての知識および利用能力」の意味である。

会社等の組織において、重要な能力と考えられていることの一つに「調整」というものがある。他の部署、同じチームの仲間、上司、お客様等々、全てのコミュニケーションが順調に行くわけではない。だから、「調整」力の高さは、組織人にとって重要な能力である。この「調整」の力と、調整相手に関する「リテラシー」という能力は密接な関係にあると考える。

例えば、日本は縦社会と言われることが多い。縦社会とは、一般的に会社で言えば役職などの上下関係を重く見る社会のことである。多くの日本企業は、自分よりも世代が上の人間が上司になることが多い。世代により、考え方や背景が異なるため、上司と部下、上の世代と下の世代がぶつかることはよくある。一方、よく話をし、別の機会に一緒になると、お互いに悪い人ではないことに気づくことが多いのも事実である。

組織における他者との調整で重要なことは「立ち位置が違う」ということを理解することである。つまりお互いが見ている世界が異なることを理解し、相手のことを知る、相手に関するリテラシーが重要である。

「社長（部長、課長）リテラシー」等、「社長（部長、課長）についての知識および利用能力」があるかないかで、皆さんの組織の中でのすごしやすさも大きく変わるのではないだろうか。

## トレーナーからの健康アドバイス

お正月太り、運動不足を解消しよう！

### ・ウォーキングのフォーム（歩き方）について

望ましいウォーキングのフォームを図1に示しますが、基本的には自分にあった歩き方で、無理なく行いましょう。



ウォーキングの効果には・・・

- ① 肺機能（全身持久力）の向上
- ② 筋力の向上
- ③ 脂肪（内臓脂肪）の減少
- ④ 高血糖の改善
- ⑤ 脂質異常症の改善、
- ⑥ 高血圧の改善
- ⑦ ストレスの解消・こころのリフレッシュ



図1 ウォーキングのフォーム（歩き方）

- ① 背筋を伸ばして、人にみられている意識をもつ。→ 自然に姿勢のよい歩き方になる。
  - ② 日常生活での歩行より少し大股を心がける。→ 自然とかかとから着地してつま先で蹴る歩き方になる。
  - ③ 日常生活での歩行より少し速めに歩く。→ 自然に腕を曲げてピッチ（歩数）が多い歩き方になる。
- 大切なことは、フォームにこだわりすぎずに自分に合った歩き方を探すこと、そして何事も継続が大事です！！



平成28年3月開催講座予定（2月1日から受付開始）



講座名	日 程
元気でやるパソコン教室	3月2日・9日・16日・23日（水） 午後2時～4時（全4回）
体に優しい健康料理教室	3月6日（日） 午後1時～4時
就労支援パソコン教室	3月6日・13日（日） 午後6時30分～8時30分
着付け教室	3月10日・24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	3月11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	3月12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	3月12日・26日（土） 午後2時～4時（全2回）
手軽でおいしい中国料理	3月16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）
日本料理教室	3月19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	3月19日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	3月19日（土） 午後2時～4時
ねりまタウンコンサート	3月22日（火） 午後7時開演

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。

2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。

- 元気はつらつ生活講座 2/2（火）
- 元気でやるパソコン教室 2/3・2/10・2/17・2/24（水）
- 着付け教室 2/4・2/18（木）
- 労務管理実務講習会 2/4（木）
- 体に優しい健康料理教室 2/7（日）
- 就労支援パソコン教室 2/7・2/14（日）
- 手ごねでふっくらパン教室 2/12（金）
- 春闘期の情勢講座 2/12（金）・2/18（木）・2/25（木）
- 楽しさ一杯のお菓子教室 2/13（土）
- やさしい日常英会話 2/13・2/27（土）
- 手軽でおいしい中国料理 2/17（水）
- 健康生きがい講座 2/20（土）
- 健康セミナー 2/22（月）
- 知って役立つみんなの労働法 2/26（金）
- 日本料理教室 2/27（土）
- 早わかり簿記3級講座 2/28～3/27（日）





## 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
日本男児	長友 佑都 著
ふがいない僕は空を見た	窪 美澄 著
昨夜のカレー、明日のパン	木皿 泉 著
奇跡の教室	伊藤 氏貴 著
丹波哲郎の死者の書	丹波 哲郎 著
僕の死に方	金子 哲雄 著
ゴールデンランバー	伊坂 幸太郎 著
ピンチを「味方にする」スイッチ	尾木 直樹 著
ジャパン・ディグニティ	高森 美由紀 著
体脂肪計タニタの社員食堂	株式会社タニタ 著
永遠のゼロ	百田 尚樹 著
舟を編む	三浦 ひそん 著

### ～ミニ歳時記～ 梅の花



春の到来を告げる梅の花。春は名のみで寒い日が続いていても、その凛とした姿に季節がやわらいでいくのを感じることができます。梅は、「花よし、香りよし、果実よし」と三拍子揃った花木。しかも「松竹梅」と並べておめでたいもののひとつともされています。

「梅」は春一番に咲き始め、「ウグイス」は春の訪れを告げる「春告鳥」ともいわれて、共に親しまれました。「梅にウグイス」は「取り合わせがよい二つのもの、美しく調和するもの」の例えとして使われます。しかし、実際によく梅の木にやってくる鳥はメジロだそうで、「梅にウグイス」は春を待ちわびる日本人の理想のイメージから生まれた取り合わせなのだそうです。



#### ★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28年2月・3月号  
(1/20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

3月28日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



・・・冬本番・・・



2016年は暖かい年明けとなりましたが、1年半ばかりからグッと冷え込んで冬らしい寒さを感じるようになりました。例年通りならばこれからが冬本番！

気温と共に湿度が低くなりますと、インフルエンザやノロウイルスなどが流行し始めます。手洗いうがいをしっかりとおこない、予防に努めましょう。

## ～各サークル様へお願い～

公共施設予約システムの変更等に伴い、当館よりサークルの代表者様・連絡者様に連絡を差し上げることがございます。その際「代表者・連絡者が変更になった」、「電話番号・住所等が変更になった」などの理由により、連絡がつかない場合がございます。

変更があった場合、必ずご一報いただき、受付にて変更届をお出しくださいますようお願いいたします。

今年もチームワークで  
明るく楽しい会館にしていきます。



時間のお知らせをチャイム音から  
音楽に変更しました。

8:30 エ・デルイ

8:45 ア・ホール・ニューワールド

9:00 小さな恋のメロディ

12:00 小さな恋のメロディ

13:00 美女と野獣

17:00 夕やけ小やい

18:00 美女と野獣

21:45 家路

22:00 別れの曲

