

# 勤労福祉会館

# 館だより

令和4年4月・5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に、文化・教養・スポーツ・レクレ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しています。



## 臨時休館日のご案内

令和4年5月23日（月）  
休館させていただきます。



※新型コロナワクチン接種  
は実施しています。

## 染色（型染）を楽しんで

染色倶楽部「彩遊」代表 磯永恵子

東大泉の地に染色倶楽部「彩遊」を立ち上げ、型染教室を始めてから9年が経ちました。会員13名、民家の一室で月4回型染教室を開催し、生涯学習の一環として取り組んできました。



「つばき」

教室では、紅型を中心に様々な型を和紙や布に染めて、額絵や敷物や小物に仕立てて楽しんでいます。昔ながらの技法で、天然顔料や植物性染料で模様を思い思いに彩色し、様々な工程を経て仕上げます。

型紙の生み出すデザイン化された模様と日本の伝統色の調和を心がけて「暮らしを彩る物づくり」をモットーに励んでいます。

仕上げた作品は、石神井公園ふるさと文化館の2階「ギャラリーボックス」に通年で展示しています。また、東京都美術館で開催される「日本手工芸美術展公募展」にも出展し、入選を果たしています。

2020年4月以降は、コロナ禍の中で「三密」を回避するため勤労福祉会館 職業講習室をお借りしています。会員11名で団体利用登録し、コロナの感染状況をみながら、休みがちですが月2回を目標に教室を開催しています。

会員それぞれに老いや病や諸々の役割を抱えながらも、ひと時を型染の製作に向き合って交流を深めています。4月には、染色倶楽部「彩遊」の活動も10年目を迎え、今年は節目の年となります。コロナ収束の時期には、教室の作品展開催を目標にして、多くの方々に型染の作品を鑑賞いただけるよう励みます。



「流水に花」

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～硬い体の原因～

冬場の寒さや年齢のせい、体の硬さが気になる方が多いのではないかと思います。体の硬さは筋肉に大きく左右されます。筋肉を構成する筋繊維は、太い「ミオシン繊維」と細い「アクチン繊維」がはしご状に並んでいます。これらが膜で仕切られ、筋肉の最小単位である「筋節」を構成しています。筋節一つ一つが伸び縮みすることで、筋肉が働きます。ストレッチやヨガなど筋肉をゆっくりと伸ばす運動を繰り返すと、次第に筋節が増え、骨と筋肉をつなぐ腱に筋繊維が入り込んでいきます。伸縮性に富んだ筋繊維が伸びることで、関節が動きやすくなります。逆に、運動不足が続くと、筋節の数が徐々に減り、代わりに腱などの結合組織が増えて、体が硬くなってしまいます。



体が硬いと思うような動きができず、怪我をしやすくなります。姿勢が悪くなり、腰痛などにもなりやすくなります。また、体を動かすことが面倒になり、運動不足を招くという悪循環に陥りがちになります。つまり、体の硬さの原因は、加齢そのものよりも、運動不足が大きく影響していると考えられます。

体の柔軟性を高めるにはストレッチが有効です。ポイントは、肩甲骨周辺や太ももの裏側といった日常はあまり伸ばすことのない部分を重点的にほぐすことです。首も正しくストレッチすると血流が良くなり、リラックス効果が期待できます。いずれも痛みのない範囲で、ゆっくりと息を吐きながら徐々に動かし、吐き切るまで行うのがポイントです。ウォーキングの後など、血行が良い時を選ぶと効果的ですが、仕事の合間などに5～10分取り組むだけでも効果はあります。少しずつでも毎日続けることを目指しましょう。



### ○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4年 4月9日（土）5月14日（土）6月11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4年5月開催講座予定 (4月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
就労支援支援講座 ＝自分らしい働き方を見つけよう＝ (自己肯定感を高めよう！)	5月20日(金)	18時～20時	30名	無料
健康生きがい講座 (お薬手帳と『社会的処方』は他人の関 係なのか?)	5月21日(土)	14時～16時	30名	200円
スマホ (iPhone) の使い方を学ぼう	5月4・11・ 18・25日(水) 全4回	14時～16時	20名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室 (Word を使って文章を作成、編集してみ よう その1、その2)	5月1・8日(日) (全2回)	18時30分～20時30分	6名	2,000円
体に優しい健康料理教室 (さわらの豆板醤ソースかけ、筍と油あ げの煮物、春キャベツのピーナッツ和 え、麩のすまし汁)	5月1日(日)	13時～16時	16名	2,000円
今からはじめるイタリアン (①ショートパスタ、4種の野菜和え ②カジキのチーズ焼き、ケッパー風味)	5月8日(日)	11時～14時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (ライ麦チーズパン)	5月13日(金)	Ⓐ10時～12時30分	各回 16名	2,000円
		Ⓑ13時30分～16時		
簡単おもてなし家庭料理 (鯖の野菜あんかけ・春野菜のごま和え グリーピースご飯・汁物・黒豆かのこ)	5月15日(日)	11時～14時	16名	2,000円

※講座は、コロナウイルス感染症予防対策のため、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。

4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
新働き方改革講座	4月8日(金)	助成金活用と働き方改革推進 (関連法確認と今年の労働関係法改正)
知って役立つ労働法	4月15日(金)	労働トラブル対策講座
ライフプラン講座	4月16日(土)	キャリア開発-リカレント教育(学びなおし)を 上手に学ぶコツ
基礎から始めるパソコン教室	4月6・13・20・ 27日(水) 全4回	PCの基本、インターネット、メールの使い方、 クラウドの利用とWord・Excelの基礎)
学んで活かそうパソコン教室	4月3・10日(日) (全2回)	Windows10の基本機能と活用 その1・2
元気はつつ生活講座	4月12日(火)	ゲームで考えるあなたの花道
着付け教室	4月14日(木)	着物は裕、長襦袢の衿付け 帯は名古屋帯で、 一重太鼓と銀座結び
体に優しい健康料理教室	4月3日(日)	春野菜のハンバーグ、竹輪とセロリの サラダ、 ごはん、もやしのスープなど
発酵教室	4月4日(月)	生甘酒作り
手ごねふっくらパン教室	4月8日(金)	レーズンパンを作ります
今からはじめるイタリアン	4月10日(日)	菜の花・アンチョビ・ニンニクのパスタ マレン ゴ風鶏料理
簡単おもてなし家庭料理	4月17日(日)	たけのこ・厚揚げ・わかめの旨煮 たけのこご飯、 汁物、桜まんじゅう



## 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
句集 <small>かさね襲</small>	平松うさぎ	日本刺繍をはじめ、書道、茶道、工芸、着物などの伝統文化を嗜む著者。日本文化に共通するエッセンスを捉え、俳句という創造世界に映し出す。「沖」実力作家による第一句集。 (著者より頂戴いたしました。)
家族じまい	桜木紫乃	第15回中央公論文芸賞受賞作 親の就活、二世帯同居、老老介護大人の諦観と慈愛に満ちた傑作小説。
星落ちて、なお	澤田瞳子	第165回直木賞受賞作 画鬼・河鍋暁斎を父に持った娘・とよの一代記。家族ってなんだ?と思わずわが身を振り返ること必至。
ある一生	ローベルト・ゼーターラー 浅井晶子 訳	ドイツ語圏で80万部突破 ブッカー国際賞最終候補作 従軍と抑留生活を除けば、一生のほとんどを孤独に貧しく暮らしたエッガー。自らの一生を振り返ったとき、簡素さと力強さ、潔さは、読む人にある種の衝撃さえ与える物語
フーガはユーガ	伊坂幸太郎	本屋大賞ノミネート作品 伊坂幸太郎史上もっとも切なく、でも、あたたかい。僕たちは双子で、僕たちは不運で、だけど僕たちは、手強い。双子の兄弟が織りなす、「闘いと再生」の物語
365日のベーシックコーデ	のりこ	本当に使える!ファッションシリーズ。何度でも着たくなる大人の上品スタイル。“手持ちの服”でも叶うおしゃれ&着回しの方法

## 四季折々

桜が見ごろとなりました。新型コロナ感染防止のうえで、飲食を伴う花見は控えることになりそうですが、混雑する時間帯を避けて、学園通りや石神井公園、石神井川沿いを散策するのも楽しそうですね。

そこで控えたお酒と肴は、ご自宅で満喫しましょう。

桜の開花時期には、鰻が旬となります。鮮度の良いものが一番ですが、漁港や魚河岸周辺でないとなかなかそうもいきません。鰻の刺身を買って、多少生臭いときは、刺身の両面に軽く塩を振り、五分ほど置いて酢に潜らせませす。キッチンペーパーの上に置いて酢を簡単に拭き取れば出来上がりです。わさび醤油で楽しめます。



鰻の刺身からなめろうを作ってもおいしいものです。ネギと大葉、ショウガを軽くみじん切りにして、鰻の刺身と味噌、日本酒にみりんを少々加え、包丁で細かく叩きませす。叩いて混ぜて、全体が馴染んだら出来上がりです。お酒にもご飯にも合います。残ったら、冷蔵庫で保管し、翌日、フライパンに軽く油をして焼いてもおいしくいただけます。

桜と鰻、相性がいいようです。

Kaz



石神井川沿いの桜

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

