

## ◀毒舌・独言▶



「喝」を一つ出してみたい。

ある年の4月半ばの早朝、私は米国ロサンゼルス空港に到着し、乗継でカナダのバンクーバーへ向かう途中だった。一旦出口の外へ、するとそこにはだらしなく並び日本の男子高校生の団体が。恐らくは私学の修学旅行であろう、引率の教師と思しき大人達と旗を持つツアーガイドなどと共にいた。

長旅で疲れているのは分るがその覇気の無さは異様であり、たぶん運動系の部活はしていないであろう貧弱な肉体と、皆が一様にうつむきながらゲーム機を操る姿はまさに「国辱」。

「教育は、知育・体育・徳育のバランスにある」とは名言だが、彼らの姿にその痕跡は見当たらず、情けなさを超えて怒りすら感じた。

そして駄目押し一発！カナダ行きの搭乗口近辺にいたのが米国高校生たちである。背筋が伸びはつらつとした若者達。学年末のキャンプ実習に行くのであろう、お揃いのポロシャツに大きな荷物を背負い、これから訪ねるロッキーの山々の話に興じる姿は周囲に好感を与えている。男女ともに健康そうな高校生が仲間同士楽しげな会話をしている、そんな普通の出来事に私は感動し、同時に思った。「このままでは日本がダメになる」。

いつの頃からか我が国の教育は家庭や社会から離れ、学校任せになってしまった。今や学校は、サラリーマン教師と形骸化したPTA、そして近頃はモンスターペアレント達に浸食され、他方、社会や家庭はというと、かつて保持していた「独特の温もり」さえも失いつつある。本来社会は善意に担保された「緩やかな安心感」を必要とするが、日本人はこれを捨てようとしているとしか思えない。

我々大人達の一人一人が、後輩としての子供や孫たちに何を教えるべきか？真剣に考える時間は僅かしか残されていない。そして「未来」は「今」も作られている。



朱夏

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～冷え症対策～

寒い季節がやってきました。この時期、手足や下半身などの冷えでお悩みの方も多いと思います。冷え症は、様々な不調や頭痛、関節痛などを悪化させることにもなり、風邪をひきやすくなりますので、放置せずに日常生活から改善していきましょう。今回は、体を温める方法を何点かご紹介します。体を外から温めるには、お風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも胸から下の下半身だけお湯につかる半身浴は、冷えやすい足もよく温まります。38～40度くらいのぬるめのお湯に20～30分程下半身をつけることにより、副交感神経の働きが活発になり、血管も拡張してリラックスできます。ただし、寒い季節は、お湯から出ている肩が冷えるので、乾いたタオルをはおったり、時々お湯をかけるなどの工夫をしましょう。また、体が冷えると筋肉もこわばるので、解消にはストレッチがお勧めです。筋肉をほぐし、血流をスムーズにして、新陳代謝もよくなります。部位としては、太ももは筋肉が大きいので体が温まります。また、肩まわりをほぐすと冷え性の改善につながります。ふくらはぎのストレッチも効果的です。手足を温めるコツを覚えて快適に過ごしましょう。





## 平成29年1月開催講座予定（12月1日から受付開始）



講座名	日 程
元気のでるパソコン教室	1月4日・11日・18日・25日（水） 午後2時～4時（全4回）
就労支援講座	1月7日（土） 午後2時～4時
体に優しい健康料理教室	1月8日（日） 午後1時～4時
就労支援パソコン教室	1月8日・15日（日） 午後6時30分～8時30分
エアロビクス教室	1月10日～3月21日（火） 初 級 午前9時50分～10時40分、 中 級 午前11時～11時50分
着付け教室	1月12日・26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	1月13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14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14日・28日（土） 午後2時～4時（全2回）
今からはじまるイタリアン	1月15日（日） 午前10時30分～12時30分、午後2時～4時（2部制）
手軽でおいしい中国料理	1月18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	1月21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21日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	1月21日（土） 午後2時～4時
太極拳でいきいきライフ	1月21日（土）～3月6日（土） 午後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。

- ・着付け教室 12/1・12/15（木）
- ・体に優しい健康料理教室 12/4（日）
- ・就労支援パソコン教室 12/4・18（日）
- ・元気はつつ生活講座 12/6（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 12/9（金）
- ・知って役立つみんなの労働法 12/9（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12/10（土）
- ・今からはじまるイタリアン 12/11（日）
- ・日本料理教室 12/13（火）
- ・手軽でおいしい中国料理 12/21（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
清須会議	三谷 幸喜 著
女優X 伊沢蘭奢の生涯	夏樹 陽子 著
リオ 警視庁強行犯係・樋口 顕	今野 敏 著
朱夏 警視庁強行犯係・樋口 顕	今野 敏 著
仕事ができる人できない人	堀場 雅夫 著
「こんな家」に住んではいけない！	中川 寛子 著
キレイになる部屋、ブスになる部屋。	中川 寛子 著
住まいのプロが教える家を買いたい人の本	中川 寛子 著
「あの世」と「この世」をつなぐ お別れの作法	矢作 直樹 著
悲しみの中にいる、あなたへの処方箋	垣添 忠生 著
天才	石原 慎太郎 著
わたしはマララ	マラ・ユズガ イ+クリスティナ・ラム 著

### ～三二歳時記～ 勤労感謝の日（新嘗祭）



勤労感謝の日は、「勤労をたっどび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」ことを趣旨として1948年に制定された国民の祝日です。それ以前は「新嘗祭」と呼ばれる、古来より行われてきた宮中行事で、その年の収穫を祝い、農作物の恵みに感謝する祝日でした。

新米は新嘗祭のあとにいただく・・・新嘗祭は宮中だけの行事ではなく、庶民の間でも行われていて、新嘗祭が終わるまでは、新穀を食べなかったといひます。現代ではまれなことですが、新嘗祭まで待たないまでも、新米を神棚に供えて、作物の恵みに感謝していただひてみるのもいいかもしれせんね。



#### ★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せんか？

勤労福社会館では、労働相談を随時お受け致してあります。

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：練馬区立勤労福社会館

〒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28年12月・平成29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(木)～1月3日(火)は、休館させていただきます。**



- 「資格は自分を客観的に証明してくれるものであり、ビジネス上の評価・信頼度が高まる」
- 「資格は充実した人生を送るためのツールであり、向上心を養い高めて自己実現できる」
- 「資格取得を考えることは、自分の生き方(人生設計)を考えることに通じる」
- 「必要な時期に必要な資格を取得すれば、夢のある人生を生き、より人生は充実する」

現況下の「ビジネスの高度化や複雑化」によって、社会人でも「体系的な勉強」は不可欠な時代になっており、「専門的な知識や理論」をどんな形であれ、追加または補充しなければ高い給与は望めなくなっているのも事実です。「年功序列賃金と終身雇用の崩壊」、激しい「市場競争」の導入、本格的な「弱肉強食」の資本主義への移行にあって、自分の「市場価値」を「自己責任」(自立心)で高めておかないと、「下流社会」に投げ出され、その階層に固定されてしまう状況下にあります。「自分の生活を守るのは自分」しかなく、「自分の能力を高めるのもまた自分」でしかないといえましよう。

「現状の待遇に満足できないビジネスパーソン」はもちろん、「ニート」や「フリーター」、それに「中高年」から「定年を迎える人」まで、「ハンディ」のある人ほど「資格の利用価値」は高いと云えます。

100年に1度といわれる「金融危機」により、日本においても「厳しい経済状況」が「人々の生活」や「労働者の雇用」を直撃している「難しい時代」にあって、「就職・転職」、「独立や再就職」、「家計の激変」といった「人生の岐路」に立ったとき、「自己の市場価値」を高めアピールしていく手段として、社会的に広く認知されている「国家資格取得」が極めて有効なツールであると云えます。混沌とした今日、「充実した人生」と「キャリアアップ」の実現に向けて、「価値ある資格」が必ずやサポートしてくれる事でしょう。

