



ウサギとかめの話。どうしてウサギは負けたのか？一般的な答えは、ウサギは自分の力(足の速さ)を過信して途中でお休みしてしまったから。

先日、非常に示唆に富む全く違った考え方を聞いた。ウサギは「かめに勝つことだけを考えていた。だから途中で休んでも勝てると思って、気を抜いて休んだ。」一方、かめは「自分が頂上まで登っている姿を思い描いて登っていた。なぜならウサギが休んでいる所で一緒に休むこともできたはずだから。」

数年前から「自分がどういう風な人間になりたいのか、どういう仕事をしたいのか、どういう生活をしたのかを臨場感を持ってイメージをすることが大切である」ということ、そのための様々な手法が、仕事でも人生でも成功するために必要なものとして、書籍やDVDや講演会等で紹介されている。また最近ではフロー状態(心理学でいう没頭していて、他のことが気にならない状態)が大切であるという考え方が紹介されるようになってきた。最近の書籍でもフロー経営等の書籍も出版されている。

男性も女性も平均寿命が80歳程度まで伸びた現代社会。練馬区は20年後に日本でもトップの超高齢地域となる。現在、現役で企業に勤めている方々も、引退された方々も、これからの10年20年をどのように生き、どのような姿でありたいかというイメージを、臨場感を持って想い浮かべて生きていくことが大切ではないだろうか。

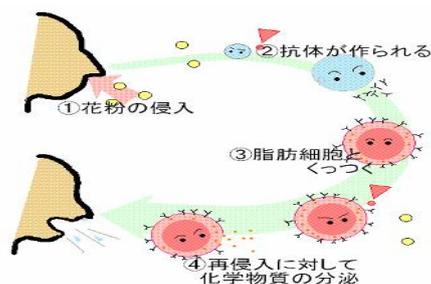


## トレーナーからの健康アドバイス ～花粉症対策！！～

高脂肪・高たんぱくの食事、ストレス、喫煙、環境汚染。これらは、花粉症を引き起こす原因と考えられていますが、運動不足も花粉症の悪化に繋がるようです。

### 【 活動量を見直す 】

カラダを動かさなくなると、熱を生み出す役割の筋肉が衰え、低体温を招きます。免疫細胞は体温が37度的时候に活性化するので、体温が低いということは、それだけ免疫系のトラブルを引き起こしやすいということです。



### 【 おすすめの運動 】

#### ■ 早朝ウォーキング

スギ花粉は、午後からの乾燥した風とともにやってきます。ウォーキングをするなら、花粉の量が少ない早朝がおすすめです。気候が良く、風が強くない日を選び、30分～1時間程度歩いてみましょう。カラダが温まると、鼻づまりが治り、頭がスッキリします。

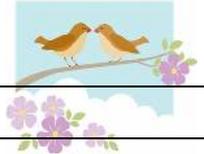


#### ■ 室内で基礎代謝アップトレーニング

「花粉の季節に外出する気にならない」という方は、室内で踏み台昇降運動や筋力トレーニング、エクササイズなどを行うと良いです。筋肉量をアップし、基礎代謝を高めるには、筋肉を使った後に回復する 時間が必要です。週2～3回、間隔をあけて行うのがベストです！



平成26年5月開催講座予定（4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	5月7日・14日・21日・28日（水）午後2時～4時（全4回）
着付け教室	5月8日・22日（木） 午前10時～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	5月9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	5月10日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
毎日が楽しくなる英語教室	5月10日・24日（土） 午後2時～4時（全2回）
女性のためのDIY教室	5月10日（土） 午後1時～5時
行政書士講座 土曜コース	5/10・17・24・31・6/7・14・21・28・7/5・12・19 7/26・8/2（土） 午後6時～7時30分（全13回）
宅建講座 土曜コース	5/10・17・24・31・6/7・14・21・28・7/5・12・19 7/26・8/2（土） 午後7時40分～9時10分（全13回）
体に優しい健康料理教室	5月11日（日） 午後1時～4時
就労支援パソコン教室	5月11日・18日（日） 午後6時30分～8時30分（全2回）
行政書士講座 日曜コース	5/11・18・25・6/1・8・15・29・7/6・13・20・27 8/3・7（日） 午後1時～2時30分（全13回）
宅建講座 日曜コース	5/11・18・25・6/1・8・15・29・7/6・13・20・27 8/3・7（日） 午後2時40分～4時10分（全13回）
エアロビクス教室	5月13日～7月29日（火）（全12回） 初級:午前9時50分～10時40分、中級:午前11時～11時50分
日本料理教室	5月17日（土） 午前11時30分～午後2時、午後4時～6時30分（2部制）
ライフプラン講座	5月17日（土）午後2時～4時
簿記3級講座	5月18日～7月20日（日）午前10時～12時

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。

4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。

- ・元気のでるパソコン教室 4/2・4/9・4/16・4/23（土）
- ・着付け教室 4/3・4/17（日）
- ・体に優しい健康料理教室 4/6（日）
- ・勤福落語会 4/6（日）
- ・手ごねでふっくらパン教室 4/11（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 4/12（土）
- ・毎日が楽しくなる英語教室 4/12・4/26（土）
- ・就労支援パソコン教室 4/13・4/20（日）
- ・日本料理教室 4/19（土）
- ・ライフプラン講座 4/19（土）
- ・知って役立つ労働法 4/25（金）





## 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
子どもの隣り	灰谷 健次郎 著
インド式 超速★計算術	佐々木 隆宏 著
勝手にふるえてろ	綿矢 りさ 著
インストール	綿矢 りさ 著
とある魔術の禁書目録	鎌池 和馬 著
人は見た目が9割	竹内 一郎 著
シンプルに暮らす	ドミニック・ローホー 著
大人の「男」になる85カ条	弘兼 憲史 著
日産を甦らせた英語	安達 洋 著
『働きマン』松方弘子の Make It Beauty!	安野モヨコ&モーニング編集部 監修
いつだって、そばにいるよ!	安蘭ヒサコ&富部志保子 著
困ってるひと	大野 更紗 著

### ～自分の時間～

休日の朝、いつもより早く目が覚めた。

普段なら「のんびり」「だらだら」と一日を過ごしてしまうところを、この日はランニングでもしてみようと思立った。

私の走るときのモットーは「止まらない」事である。早朝、道路は車もなく最高のランニングコースだ。

久方振りに走るいつものコース、自分の住んでいる街並みがいつの間にか変わっていることに気が付いた。

昔なじみのお店がなくなり、「24時間営業」や「コインパーキング」などに様変わり。何となく殺風景に見える。

昔は朝4時半頃というと、牛乳屋さんに新聞屋さんと決まっていたものだが、駅前近くになるとお酒の抜けない若い男女が足元をふらつかせ、仲間に支えられながら大きな声で歌いながら歩いている。

自分の住むこの界隈、昔は静かなところで木々も多くあったのに、いつの間にか「変わってしまったなあ」と思った。

だが久しぶりに走ったせいか、おかげで普段考えもしない昔のことに思いをはせてみたり、楽しい時間を過ごすことが出来た。

自分の時間を作って、ぶらりと歩いたり走ったり。思いもつかないアイデアが生まれるかもしれない。

おかげできょう一日、至福の時を過ごすことが出来た。

### ★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、相談希望日の1週間前までに、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。

問合せ・お申込み：練馬区立勤労福祉会館

TEL 03-3923-5511 (9:00~17:00)



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/>



# 勤労福祉会館 館だより

平成26年4・5月号  
(3/20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

5月26日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

## 平成26年度提案事業のご案内(予定)

今年度も事業が満載! 昼間のパソコン教室がリニューアル、新たに英語教室も加わります。

### ・資格を目指した講座

行政書士講座(行政書士資格取得を目指します)  
宅建講座(宅地建物取引主任者資格取得を目指します)  
簿記3級講座(日商簿記3級取得を目指します)  
福祉住環境コーディネーター3級講座(福祉住環境コーディネーター3級取得を目指します)  
医療事務講座

### ・趣味、教養を深める講座

着付け教室(季節や皆様のニーズに応じて、袴や浴衣、名古屋帯や袋帯を行います)  
パソコン教室(一般初心者向けと就労支援者向けの2コースに分けて行います)  
英語教室(パソコンの動画や音楽を使って楽しく学びます)  
エアロビクス教室(初級、中級とコースを分けて行います。)  
太極拳で生き生きライフ、女性のためのDIY教室、勤福落語会

### ・社会生活に関する講座 (皆様の生活に密着したテーマで毎回行う予定です)

知って役立つみんなの労働法、ライフプラン講座、職業能力開発講座、経営分析講座、マンションライフガイド講座

### ・健康、食に関する講座 (それぞれ季節に合ったテーマで行います)

健康セミナー、健康生きがい講座、日本料理教室、楽しさ一杯のお菓子教室、手ごねでふっくらパン教室、体に優しい健康料理教室

### ・イベント

ねりまタウンコンサート、春闘講座 他

