

勤労福祉会館 館だより

令和4年8・9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をしています。



臨時休館日のご案内

令和4年10月24日（月）

休館させていただきます。



笑顔の味

スピードクッキング教室 ビギナーズ
講師 千葉聖子（ちばせいこ）

皆様はじめまして。

7月から「スピードクッキング教室 ビギナーズ」のお教室を担当させていただいています千葉聖子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

皆様は日々の暮らしのなかで、「ああ、今日は1日忙しくて疲れてしまったから、帰りにお惣菜を買って帰ろうかな。お家には冷凍炊き込みご飯もあるし、それにレトルトスープも温めて添えれば、ペコペコのお腹も満足してくれそう！」と頭で段取りを考えながら、家路につかれる経験もありなのではないでしょうか。

忙しい日や疲れてしまったとき、調理済みのお惣菜や、家にストックしてあるレトルト食品は、時として皆様の頼もしい応援団として登場してくれます。また、現代のめまぐるしい生活スタイルのなかでは、お料理をすることだけにたっぷり時間を注いで食卓を整えることが難しくなっているかも知れません。

ただ、心にとめておきたいのは、万人を対象にして作られたいわゆる「お惣菜」や「調理済み食品」は、購入した人が口に運んだひと口目で「美味しい！」と評価してもらえる味に仕上げているため、どうしても塩分や糖分が多く、また脂肪分もかなり高くなっているということです。一方、どんなにシンプルで簡単でも、食べてくれる人の顔を具体的に思い浮かべて作った家庭料理は、出来上がったお料理を口



(7.15 講座献立)



R4.7.15 講座風景

に入れた瞬間、ほっと心が和む穏やかなお味がするものです。

昔から、出来上がったお料理には、作り手がその作るプロセスで抱いた素直な思いや純粋なエネルギーが反映されると言われています。

食べてくれる人の笑顔を思い浮かべて作れば笑顔の味がしますが、気持ちに余裕なく不満顔で臨めば少し残念なお味に仕上がるかも知れません。

今回スタートした「スピードクッキング教室 ビギナーズ」では、どこでも手に入る食材を使って、あっという間に出来上がる体に優しいスピードメニューをご用意してみました。

たとえば主菜と副菜、2品だけでも、野菜もきちんと摂取できる、バランスのとれた組み合わせです。素材そのものの良さを生かして、出来るだけ塩分、糖分、脂肪分を控えた体思いの献立です。段取りや、時短料理のコツも分かりますよ。



お料理が初めてで、少し不安に思っている初心者の方も大丈夫。心配なさらなくて、いらしてくださいね。美味しいお料理を、リラックスして、楽しみながら作ってまいりましょう。

あなたの笑顔が素敵なエッセンスになって、キラリと光るお料理に仕上がりますよ。

皆様とご一緒に、末永く幸福な時間を創っていくことができたら嬉しいです。

トレーナーからの健康アドバイス

～トレーニング時の呼吸と意識～

皆さんは、トレーニングを行う際、どのような呼吸をしていますか？また、どのようなことを意識していますか？

筋力トレーニング時の呼吸は、筋肉を伸ばす時に息を吸い、収縮させる時に吐くのが一般的です。たとえば、腕立て伏せで大胸筋を鍛えたい場合、肘を曲げ身体を降ろす時に大胸筋が伸びるので息を吸い、腕を伸ばし上体を上げる時に大胸筋が収縮するので息を吐きます。うまく呼吸が合わない時は、無理をせずになるべく息を止めずに行いましょう。トレーニング中に呼吸をとめてしまうと血圧が上昇しやすくなるので注意してください。

またトレーニング中に意識する事は、その時に使っている筋肉です。最初から意識することは少し難しい時もありますが、トレーニングを続ける事で筋量が増えて少しずつ感覚がつかめるようになるはずで、筋肉の動きを意識できるようになると、トレーニング効果は倍増すると言われています！



ストレッチトレーニング時も、呼吸を意識しましょう。息を止めると、血圧が上昇するだけでなく、筋肉もうまく伸ばすことができません。

また、伸ばしている筋肉がどこなのか、どこまで伸びているのかをしっかりと意識するようにしましょう。ストレッチをしながら頭では他のことを考えていたり、おしゃべりに夢中・・・なんてこともあると思いますが、それでは効果は半減してしまいます。



“呼吸”と“意識”で安全に、そして効果的にトレーニングしていきましょう！

○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 8月13日(土) 9月10日(土) 10月8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。

ご予約をお願いします。



令和4年9月開催講座予定 (8月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
就労支援講座 就労支援の現場から(事例に学ぼう!)	9月16日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (キャリア開発~人生後半戦を輝くものに!~新しいキャリアの作り方)	9月17日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
学んで活かそうパソコン教室 (インターネットやクラウドサービスを活用しよう・PCのセキュリティーを考えよう)	9月4・11日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本、インターネット、メール・クラウドの利用とWord・Excelの基礎)	9月7・14・21・ 28日(水)全4回	14時~16時	6名	4,000円
マンションライフ・ガイド講座 2022年4月新制度施行マンションが評価される時代 ~SDGsなマンションになるために何が必要か~ 第3回:将来にお金を残す大規模修繕工事・長期修繕計画の考え方 第4回:建物保全の考え方(建物調査診断の重要性)	9月22日(木)	18時30分~20時30分	各回 30名	500円 (資料代 ・各回毎)
	9月29日(木)			
着付け教室 (単衣・名古屋帯)	9月1日・15日(木)	㊤10時~11時30分	各回 20名	1,000円
		㊥13時30分~15時		
体に優しい健康料理教室 (さんまの和風マリネ・ぜんまいの含め煮・小松菜のごま和え・納豆汁・ご飯・おやつ)	9月4日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (レモンパン)	9月9日(金)	㊤10時~12時30分	16名	2,000円
		㊥13時30分~16時		
NEW 失敗しないお菓子教室 (秋のフルーツタルト)	9月10日(土)	10時30分~12時30分	16名	2,500円
今からはじめるイタリアン (タリアッテレ きのごあえ・なすのグラタンナポリ風)	9月11日(日)	11時~14時	16名	2,000円
NEW スピードクッキング教室ピギナーズ (なすの肉あんかけ・帆立のカレーマリネ)	9月16日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (なすのはさみ揚げ・いんげんのピーナッツあえ・さつまいもご飯・みたらし団子・汁物)	9月18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、ねりま区報で確認ください。

8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
働き方改革講座	8月5日(金)	同一労働同一賃金での基本給・各種手当のチェックの仕方
知って役立つ労働法	8月19日(金)	介護休業をめぐる準備講座
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	8月3日・10日・17日 ・24日(水) (全4回)	今回はアンドロイドの使い方を学びます
学んで活かそうパソコン教室	8月7日・14日(日)全2回	もっと活かそうWord、Excel、PowerPoint
元気はつらつ生活講座	8月9日(火)	物忘れが気になったら?~脳を若く保つヒント!~)
わかりやすい簿記3級講座	8月21・28日/9月4・11・ 18・25日(日) (全6回)	簿記3級検定試験合格を目指している方向けの講座
マンションライフ・ガイド講座	8月18日・25日(木) 9月22日・29日(木)	「2022年4月新制度施行マンションが評価される時代に!」~SDGsなマンションになるために何が必要か~
着付け教室	8月4日・25日(木)	ゆかた半巾帯※希望があれば夏の着物も
手ごねふっくらパン教室	8月5日(金)	ピザを作ります
体に優しい健康料理教室	8月7日(日)	なすのミートグラタン・カボチャの煮物・キャベツとコーンのサラダ・ごぼうとネギのスープ
今からはじめるイタリアン	8月14日(日)	スパゲティ アマトリチャーナ・シチリア風鶏ささみのゴマ風味揚げレモン添え
スピードクッキング教室ピギナーズ	8月19日(日)	ゴーヤのチーズ入り卵炒め・具沢山ミネストローネ
簡単おもてなし家庭料理	8月21日(日)	~旬の冬瓜を使った料理~ 豚肉と冬瓜の旨煮・夏野菜の塩昆布あえ・ブルーベリーヨーグルト・みょうがご飯・汁物

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
透明な螺せん旋	東野 圭吾	シリーズ第十弾。最新長編。今、明かされる「ガリレオの真実」。「愛する人を守ることは罪なのか」ガリレオシリーズ最大の秘密が明かされる。
月夜の森の鼻	小池 真理子	朝日新聞大好評連載の書籍化。著者は「かたわれ」の夫・藤田宜永を失った。作家夫婦はどのように病と死に向きあう不安を生きたのか。残された者は行き場のない哀しみとともに生き抜く。生きることを心底励ます喪失エッセイ 52 編
スイート・ホーム	原田 ハマ	幸せのレシピ。隠し味は、誰かを大切に想う気持ち。舞台は阪急沿線の小さな洋菓子店。頑張るあなたに元気をくれる、とびきり温かな絆の物語。
緩和ケア医が、がんになって	大橋 洋平	緩和ケアに携わる身でありながら、希少がんを患った医師、大橋洋平さん。初めて「患者として」実感した苦しみや気づきを朝日新聞に投稿し、大反響を呼んだ。過酷な闘病と医学書には決して出てこない患者の真実を、得がたいユーモアを交えて明かす書き下ろし手記。
世界はもっとほしいモノにあふれている ②	松山 加珠子 編	6人のバイヤーが「もっと!ほしいモノ」を探しに世界をめぐる!NHK「世界はほしいモノにあふれてる」(NHK 総合にて放送) 番組書籍化第2弾では過去3年間の放送の中から6人の旅をクローズアップ。旅の様子を誌上再録しつつ、その舞台裏、バイヤーのお仕事ヒストリーを追加取材。

四季折々



「終戦記念日への思い」

今年も、終戦記念日が近づいてきました。例年ですと、先人のご苦勞を偲び、今が平和であることを感謝する日なのですが、今年は、毎日のようにウクライナのニュースが伝えられ、戦争の恐ろしさを痛感することが多くなっています。小麦粉をはじめとして様々な品目で物価が上昇して、私たちの生活にも直接影響が及んでいます。決して他人ごとではないといえます。

日本でも77年前、沖縄や広島、長崎をはじめとして各地で戦火に遭われた方が軍人以外でも大勢いらっしゃいました。体験なさった方は今では少なくなっていますし、直接お話を聞く機会も少ないことでしょう。これは私が聞いた話です。ご紹介します。

徴兵前の学生も動員で軍需工場に連れていかれたそうです。その途中、列車が米軍の戦闘機に攻撃され、機銃掃射を受けました。列車の中で、すし詰めだった人々は当然逃げます。その際、戦闘機の向かう方向に逃げた人たちは機銃に打たれて大勢が亡くなったということでした。戦争では、敵国に対する憎しみが増大します。非戦闘員の民間人が犠牲になることも起こり得るのです。

何としても戦争が終結し、世界に平和が訪れることを願ってやみません。これ以上人々が戦争で亡くなりませんように。

Kaz



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

