

勤労福祉会館 館だより

令和6年2月・3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・リクリエ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。

施設名	午前			午後						夜間				
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
集会室														
会議室(小)														
展示コーナー														
会議室(大)	エフエフエフエフエフエフエフ			ばら組										
会議室(中)	大東学園シニアサークル			欄柯友の会						就労支援講座				
和室(大)	ふれあいヨーガ													
和室(小)	旅行書道会						人生を豊く話し方教室							
職業講習室	ダンスサークル 華			野の花スケッチひまわりの会						(壁中ひら洋装) もあい 理馬				
音楽室	水曜会						法政大学 アカデミー合唱団							
料理室	スピードクッキング教室ピギナズ													



□お知らせ

1階集会室前にある授乳室は、おむつ交換台も併設しています。ご利用は受付窓口までお申し出ください。



休館日のお知らせ
令和6年3月25日(月)
定期清掃のため
休館いたします。

練馬ポッチャクラブ

世代もこえて、障害の有無に関係なく、
みんなでポッチャで盛り上がりましょう！

「ポッチャ」というスポーツを知っていますか？

2024年のパリ五輪も控えており、パラリンピックの正式種目である「ポッチャ」のことをご存知の方も増えてまいりました。ただ実際に、ポッチャを体験した方は？というところ、まだ体験できる機会が少ないかもしれません。私たち『練馬ポッチャクラブ』では、勤労福祉会館の1階集会室をお借りして、月に1度のペースでポッチャ交流会を開催しています。

実は、パラリンピックの種目だからといっても、ポッチャは、世代や障害に関係なく、みんなが同じ場所で、同じ道具を使って一緒に楽しめるスポーツなのです。全体的には氷の上で行うカーリングに似たイメージもあります。

ルールは簡単です。それぞれ赤いボールチームと青いボールチームに分かれて、床にボールを投げ、転がし合いながら、一つだけある白いボールに最終的に近寄ったボールの色のチームが勝ちとなるゲームです。チームになった人と一緒に攻略方法を考えたり、体力というよりは頭脳戦といったほうが良いでしょう。最後の最後まで、転がしたボールの位置によって勝敗が分からずに、一喜一憂する面白さがあります。皆さんお一人で参加され、その場でチームを作ります。いろいろな方とおしゃべりも楽しんでいます。

今年度は、みずほ教育福祉財団より助成金を受け、新しいポッチャボールを2セット購入することもできました。一生できる生涯スポーツとしてポッチャと一緒にやってみませんか。お待ちしております。



みずほ財団より
助成金を受けました



自分のボールを白いボール
に近づけます



みんなで真剣にボールの確認を
しています。



狙いをつけて投球します



大泉スイーツ フェスタ 再び開催！



2月25日に、大好評だった「大泉スイーツフェスタ」が勤労福祉会館で開催されます。

前は令和4年10月23日に行われ、開催時間の数時間の間に2,110人の来館者が訪れるという大変にぎやかな催しとなりました。

今回は「いちごとチョコづくし」をテーマに、区内のいちご農家の協力のもと、大泉のお菓子の名店が何店も出店します。大変な賑わいが予想されますが、どうぞご来館のうえ、華やいだひと時と美味しいお菓子をお楽しみください。

- ▷日時 2月25日(日)午前10時～午後3時
- ▷会場 勤労福祉会館全館使用
- ▷主催 大泉パティシエクラブ・練馬区

今後ともよろしく
お願いいたします



練馬区立勤労福祉会館は、練馬区から私どもも特定非営利法人練馬区障害者福祉推進機構が指定管理者として運営・管理を任されています。現在の指定管理者としての期間は、本年3月31日までとなっております。

今後につきましては、昨年12月21日号の区報に掲載されたとおり、引き続き私どもが指定管理者として、指定されることになりました。

今後とも皆様のお役に立てるよう、職員一同努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



トレーナーからの健康アドバイス

～運動と血糖値の関係～

運動によってエネルギー源となる筋グリコーゲンが代謝されると、骨格筋の筋細胞による血糖の取り込みが活発になります。

日常的に運動やスポーツをしている人は、筋細胞の血糖を取り込む能力が向上するため、血糖値を下げるインスリンの効果も高まります。

逆に運動不足の生活では、筋細胞の血糖を取り込む能力が衰えていくため、インスリンの効果も低下します。この状態が悪化するとインスリン抵抗性につながります。

インスリンの血糖値を下げる作用において、血糖を最も多く取り込んで代謝する組織は骨格筋です。骨格筋が多い人は代謝できる血糖の量も多くなるため、食後血糖値が上昇しても血糖値は速やかに下がりやすいです。

また骨格筋量が多い人ほど、基礎代謝(生命維持のために必要とされる最小限の代謝活動)による代謝量も大きくなります。

インスリン抵抗性のある糖質病の改善には有酸素運動と筋トレ組み合わせが効果的です。

有酸素運動の例



有酸素運動でインスリンの感受性を高め、筋トレで血糖が代謝されやすい体にしましょう。

※有酸素運動は毎日、筋トレは週2～3回の頻度でおこなうことが推奨されます。





令和6年3月開催講座予定 (2月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
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。パソコンのセキュリティーを考えよう)	3月3・10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・メールの使い方 クラウドの利用とWord、Excelの基礎)	3月6・13・20・ 27日(水) 全4回	14時~16時	6名	4,000円
着付け教室 (裕・袋帯《希望があれば名古屋帯も》)	3月7日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	3月21日(木)			
就労支援講座 (セカンドキャリアに向けて準備しよう!)	3月15日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (一度きりの人生、終わり良ければ全て良し ~コロナ禍での「就活」の仕方とは?~)	3月16日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
天然酵母パン教室 (くるみカパーニュ)	3月8日(金)	Ⓐ10時~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~16時		
スピードクッキング教室ビギナーズ (ポークビーンズ・トマトと卵の中華 炒め・切り干し大根のナムル)	3月15日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
失敗しないお菓子教室	3月16日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ14時~16時		
簡単おもてなし家庭料理 (オムライス・小松菜とベーコンのソテー・レタスとコーン スープ・苺ジャム《手作りジャム》のヨーグルト)	3月17日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、都合により、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。

2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
着付け教室	2月1日(木)	裕・袋帯(希望があれば、名古屋帯も)
	2月15日(木)	
学んで活かそうパソコン教室	2月4・11日 全2回	もっと活かそうWord、Excel、PowerPoint その1、その2
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	2月5日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズは歪み改善はもちろん若さを保つ要です
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	2月7・14・21・28日(水)全4回	Android スマホの使い方を基礎から学びます
春闘期の情勢講座	2月14日(水)・21日(水)・26日(月)	労働者のストライキについて
働き方改革講座	2月9日(金)	働き方改革と健康経営で生産性の高い職場を目指す
元気はつらつ生活講座	2月13日(火)	60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~
勤福ポッチャ体験会	2月16日(金)	障害の有無に拘わらず、どなたも楽しめます
知って役立つ労働法	2月16日(金)	働く人のためのハラスメント対応講座
天然酵母パン教室	2月9日(金)	チョコ&オレンジパン
失敗しないお菓子教室	2月10日(土)	ショコラマドレーヌ
スピードクッキング教室ビギナーズ	2月16日(金)	ヘルシーチキン南蛮・レンコンのガーリック炒め・えのきのごまあえ・梅しそ御飯
簡単おもてなし家庭料理	2月18日(日)	飾り寿し(バラの花)・茶碗蒸し・はんぺんのお吸い物・ミニどら焼き

□ 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6年2月10日(土)・3月 9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

ご予約を
お願いいた
します。

□ 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、労働相談の申込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。



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
夜明けのすべて	瀬尾まいこ 著	人生は思っていたより厳しいけれど、救いだってそこら中にある。生きるのが少し楽になる、心に優しい物語。 本屋大賞受賞後第一作。渾身の書き下ろし。
ザリガニの鳴くところ	ディーリア・ オーエンス 著 友廣純訳	2021年本屋大賞翻訳小説部門第1位。全世界2200万部突破。ノース・カロライナの湿地で村の青年の遺体が発見された。人々は真っ先に“湿地の少女”カイアに疑いの目を向ける。6歳で家族に見捨てられ、生き延びたカイアの物語。
本 心	平野啓一郎 著	舞台は、「自由死」が合法化された近未来の日本。最新技術を使い、生前そっくりの母を再生させた息子は、「自由死」を望んだ母の、〈本心〉を探ろうとする。母の友人だった女性などから語られる、まったく知らなかった母のもう一つの顔。さらには、母が自分に隠していた衝撃の事実を知る――。
かがみの孤城㊤㊦	辻村深月 著	学校での居場所をなくし、閉じこもっていたところの目の前で、ある日突然部屋の鏡が光り始めた。輝く鏡をくぐり抜けた先にあったのは、城のような不思議な建物。そこにはちょうどところと似た境遇の7人が集められていた――なぜこの7人が、なぜこの場所に。すべてが明らかになるとき、驚きとともに大きな感動に包まれる。 生きづらさを感じているすべての人に贈る物語。

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

