



米国大リーグのイチロー選手がオリックスで活躍していた時に専属のバッティングピッチャーがいた。そのバッティングピッチャーをしていた奥村幸治氏は、著書「一流の習慣術 イチローとマー君が実践する『自分力』の育て方 (ソフトバンク新書)」の中で、自主トレやキャンプ中に毎日3時間以上バッティング練習しているイチロー選手に「どうしてそんなに長く打ち続けられるのか」と尋ねたことがあったとのこと。

それに対し、イチローは「最初から3時間打とうと思っているわけではありません。自分には、その日にやらないといけない目標があって、その目標をクリアするための練習をしています。一つの目標をクリアすると、次の目標が出てきます。(中略) 目標をクリアするために打ち続けているといつの間にか3時間、4時間経っているだけなのです」と述べたと振り返っていた。

奥村氏はその言葉を受けて「漫然と数をこなすのではなく、一球一球に明確なテーマと目標を持ち続ける。だからこそ集中力が途切れることなく、長時間にわたってバッティング練習を続けられる」と述べている。

個人でも組織でも、目標設定をするときに、長期間で大きな目標をたてる。それは最終目的地として重要である。それから中期、短期と小さく分解していくが、意外と短期目標以降のさらに細かい分解が足りず、その日その日、その時間その時間に、大目標に向けて何をすべきかまで明確に考え、実行する人は少ない。

スポーツ選手であれば日々の練習、企業人であれば日々の業務の中で、モチベーションを維持し、粘り強く毎日の実行することを、大きな目標に向けて、積み重ねていかねばならない。そのためには、明日どうするか、今日のこの仕事をどうするかという小さな目標を明確な目的意識のもと、小さく超えていくことが大切だろう。

トレーナーからの健康アドバイス

～薬を飲まずに花粉症対策～

花粉症の症状が出た時に、すぐに薬に頼ってしまう傾向があります。しかし、花粉症の薬には副作用がたくさんあり、眠くなったり喉が渇くようになると最悪ほかの病気にかかってしまう場合もあります。できるだけ薬に頼らないようにして、花粉症対策をして行きましょう。

花粉症対策（目・鼻）

・目を洗うのは効果的ですが、目の表面は涙で覆われており、その涙が目を守っています。涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使ってください。

・鼻を洗うのは効果的ですが、塩素を含む水道水などで洗ってしまうと、鼻の粘膜を傷つけてしまいます。鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水（約0.9%の食塩水）を使ってください。

・花粉症では多くの方が目のかゆみを伴いますが、かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。そこで、かゆみがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことでかゆみが楽になるといわれています。





平成27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6日・13日・20日・27日（水） 午後2時～4時（全4回）
着付け教室	5月7日・21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	5月8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9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	5月9日・23日（土） 午後2時～4時（全2回）
体に優しい健康料理教室	5月10日（日） 午後1時～4時
就労支援パソコン教室	5月10日・17日（日） 午後6時30分～8時30分（全2回）
エアロビクス教室	5月12日～7月28日（火） 初級 午前9時50分～10時40分、中級 午前11時～11時50分
女性のためのDIY教室	5月16日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	5月16日（土） 午後2時～4時
日本料理教室	5月16日（土） 午前11時30分～午後2時30分、午後4時～7時（2部制）
手軽でおいしい中国料理	5月20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）
早わかり簿記3級講座	5月24日～7月5日（日） 午前10時～午後12時
国家資格取得講座 （事前説明会 5月30日）	6月6日～8月29日（土） 行政書士 午後6時30分～7時10分 マンション管理士 午後7時20分～8時 宅建 午後8時10分～8時50分

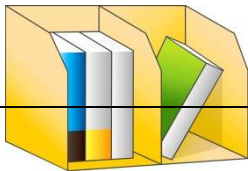
申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

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。

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 4/1・4/8・4/15・4/22（水）
- ・着付け教室 4/2・4/16（木）
- ・国家資格取得支援講座 4/4～5/23（土）
- ・体に優しい健康料理教室 4/5（日）
- ・勤福落語会 4/5（日）
- ・元気はつつ生活講座 4/7（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 4/10（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 4/11（土）
- ・やさしい日常英会話 4/11・4/25（土）
- ・就労支援パソコン教室 4/12・4/19（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 4/15（水）
- ・ライフプラン講座 4/18（土）
- ・知って役立つみんなの労働法 4/24（金）
- ・日本料理教室 4/25（土）





図書コーナーからのお知らせ

最近追加された本です。

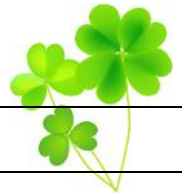


図 書 名	著 者 名
雲海の郷	西垣 田鶴子 著
仏果の落葉	大貫 嘉一 著
給料の革新	賃金管理研究所 編
最高学府はバカだらけ	石渡 嶺司 著
35歳までに必ずやるべきこと	重茂 達 著
お金の不安が消えるノート	田口 智隆 著
20代から身につけたい ドラッカーの思考法	藤屋 伸二 著
28歳までに人生の目的を見につける方法	鷲田 小彌太 著
不可能を可能にする 最強の勉強法	吉田 たかよし 著
未来は、えらべる！	本田 健 著
幸運を呼び込む「2度書き」手帳術	さとう めぐみ 著
斎藤一人 15分間 ハッピーラッキー	舩岡 はなえ 著

～ミニ歳時記～



桜の開花宣言とともに、日本各地でお花見が盛んに行われます。この花見は、もとは春の農事に先立って、花の下で神酒を供え豊作を祈願したのがはじまりとされています。奈良時代では中国から梅の花が伝わり、梅を鑑賞するのが花見でした。それが平安時代に桜へと人気が移り、以来花見といえば桜の花となりました。

江戸時代から花見の定番となっている花見団子。串に刺さった3色団子の、ピンクは春の桜を、白は去りゆく冬の雪を、緑はこれからくる夏を表しています。

民間の気象情報会社3社による東京の桜の開花予想は、3月24日が26日と予想しています。
さあ今年はどちらの桜を愛でに出かけましょうか。



★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、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。



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/>

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27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25日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

～震災から学ぶこと～

3月11日、東日本大震災から4年を迎えましたが、いまだ復興が進んでいない地域がたくさんあります。大震災の教訓を忘れずに、日頃から防災対策・災害対応を考えるうえで大切なこととして「自助・共助・公助」という考え方があります。「自助」一人ひとりが自ら取り組むこと、「共助」地域や身近にいる人どうしと一緒に取り組むこと、「公助」国や地方公共団体などが取り組むこと。この3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。防災訓練などを受けますと、“まずは自分の身は自分で守る”ということを真っ先に言われます。これが自助にあたります。自分が助からないと隣の人を助けることはできないし、共助につながりません。また、公助(行政)にも限界があります。興味深いデータがあり、阪神淡路大震災で生き埋めになった人たちが、誰によって救出されたかという調査報告で、自力・家族に66.8%(自助)、友人・隣人・通行人に28.1%(共助)、救助隊に1.7%(公助)という結果がでました。この報告からもわかるようにまず自らがその生命を守るということを肝に銘じておきたいところです。

平成27年度も事業が満載です。



資格を目指した講座

行政書士講座
マンション管理士・業務主任者講座
宅建講座
簿記3級講座
福祉住環境コーディネーター3級講座
医療事務講座

趣味・教養を高める講座

着付け教室、太極拳で生き生きライフ、元気のでるパソコン教室、就労支援パソコン教室、やさしい日常英会話、エアロビクス教室、女性のためのDIY教室、勤福落語会

社会生活に関する講座

知って役立つ労働法、ライフプラン講座、職業能力開発講座、経営分析講座、元気はつらつ生活講座、マンションライフガイド講座

社会生活に関する講座

健康セミナー、健康生きがい講座、日本料理教室、手軽でおいしい中国料理、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

