

# 勤労福祉会館 館だより

## 臨時休館日のご案内

7月27日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



開館時間:午前9時～午後10時  
休館日:年末年始(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)

## 「打ってがえしに勝手よみ」

「うわあーコロ(殺)されちゃう」これ！って110番つうほうものか…。「切る」「下がる」「置く」「跳ねる」「覗く」何だセクハラか？……まだ続く、「追い落とし」「繋ぐ」「生かす」「凌ぐ」「渡る」「こうにしちょう」「薄みを突く」「場合の手」「押しつぶし」。「隅の四目生き、に石の下、無理筋」「ごり押し」「見合いの手」「見損じ」など、盤上せましと黒石と白石を交互に置きながら刻を忘れ正目風鈴に提灯、捨て石作戦に七死八生、切れないはずのたけふが切れちゃった、打ってがえしにしまった「待った」「待った無し」好形の愚形織り交ぜて楽しさ否増す、囲碁ってなんだろう。



攻めと守り、布石と手筋、感覚と読み、囲碁要素のありようで名局と迷局が誕生する。「(もし、貴方と結婚したら)私の美貌とあなたの明晰ま頭脳を受け継いだ子が生まれるでしょうに」著名な舞台女優の問い掛けに「<sup>おまえ</sup>貴女の頭の悪さとワシの顔の醜さを受け継いだらどうなる。」と返したのはバーナードショウだったか。囲碁言葉に置き換えると(女優の)「勝手読み」。勝手読みがあるから囲碁は楽しめる。人さまとの付き合い濃度も一段と密度が深まる。

ドイツの幼学年の行列は日本人に出会うとチャイニーズと指差す。彼等が見慣れている世界地図は太平洋が左右に分断され、ヨーロッパが中心に鎮座する。大西洋を抱える北米と南米大陸が左側で、地続きで右側を占める(東方の)隅っこにチョココンと位置する日本など、目立ちようのないちびっこい島国だ。因に欧州人は大西洋が広くて、世界で一番大きいと思い込んでいる節がある。

アメリカの地図は、北米を真ん中に置くために無理が生ずる。左側と右側双方に、ヨーロッパ、ユーラシア大陸うい刷り込む。アメリカ人の世界観アメリカファーストが垣間見える一面だ。

豪州は日本流の世界地図が天地さかさまひっくりかえっている。南極が上で北極が真下だ。南向きより北向きの家が好まれ不動産価値も北向き物件が高額となる。これも日本の感覚とは真反対だ。囲碁の大局(対局)観はそれぞれ描き持ち合わせている世界地図のようなものと思えばいい。「犬の顔」に「馬の首」そして「麒麟の頸」、鶴の巣籠り、大桂馬、小桂馬、一間跳びに二間飛び、五目中手に華六 プラクティス メイク パーフェクト 習うより慣れよ……囲碁は生活の潤滑剤であり精神安定剤でもある。コロナ騒ぎが収まり、興味をお持ちなら本館二階で午後1時から連日対局していますので、気楽に訪ねて下さい。水、木、土曜日がお勧め、その訳は手前勝手ながら本稿筆者が関わっているから…

(碁友会 J・H)



# コロナだけじゃない 熱中症にご注意を！



練馬の夏、無事に乗り切るための6か条

- その1 **まめに水分・塩分補給**  
マスクをしていると、水分補給を忘れがち！  
のどが渴かなくても、こまめにとりましょう。
- その2 **自宅でもクーラー・扇風機を上手に活用**  
新型コロナウイルスの感染予防のため、自宅で過ごす  
時間が増えています。  
室温をチェックし、快適な温度で過ごしましょう。
- その3 **着るもの・身に着けるものに工夫を**  
風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを。
- その4 **体温を上げない・冷やす**  
保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど。
- その5 **ふだんの体調管理も大事**  
ふだんの睡眠・食事、大切なポイントです。
- その6 **夜間・室内、梅雨時期・夏終わり頃も注意！**



※コロナ禍の夏、マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなります。  
自らの命を守るためにも、今年は特に熱中症への注意が必要です！！

## 熱中症？と思ったら・・・

「気持ち悪い」「頭いたい」「めまい」を感じる・・・

涼しい場所で 体を休める	衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根の内側を冷やす (水で濡らしたタオル・保冷剤など)	水分・塩分を 少しずつとる
-----------------	---	------------------

注「呼びかけても返事しない」「意識がない」「けいれん」など見られたら、救急車を呼びましょう！

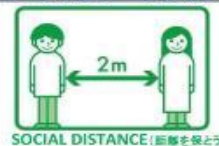
◇ 問い合わせ 各保健相談所 ◇ 裏面へ →

## 暮らしや働き方の「新しい日常」

### 手洗いの徹底・マスクの着用



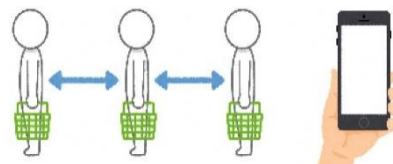
### ソーシャルディスタンス



### 「3つの密」を避けて行動



### 買い物



### 娯楽・スポーツ

### 公共交通機関



## 健康アドバイザーからの トレーナーからの

～旬の食材～暑い季節となりました。そうめんや冷たいおそば・・・さっぱりしたメニューがテーブルに並ぶ機会が多くなりますね。そんな中でも、栄養価が上がり体の機能の回復にも貢献してくれるのが「今が旬」と呼ばれる食べ物たちではないでしょうか。「旬」の食べ物は、夏には体を冷やしてくれたり、冬には温める作用があったり・・・季節の中でからだにとって大切な役割を果たしています。夏の野菜で代表的なキュウリ・トマト・スイカなどは水分が多く体を冷やす作用があります。ミョウガのように、独特な清涼感のある香りと血流をよくする効能を併せ持つものなどは、夏特有の暑さによる疲労や食欲不振に効果的です。そしてなんといっても枝豆！タンパク質の含有率も高く、塩を振るので塩分も摂取できますね。

ただ、気を付けたいのは、生野菜など生の食材や、冷たい食材ばかりでは、消化のさいの胃腸への負担は否めません。ナスの素焼きや、パプリカの煮びたし、豚肉とピーマンの炒め物など、火を通したものの味噌汁などで温かいものも取り入れましょう。

特に豚肉はビタミン B が豊富で、緑黄色野菜とも組み合わせやすい食材なので、疲労回復メニューに取り入れやすいですね。

今ではハウス栽培もあり、一年を通して様々な食材が得られるようになりましたが、本来の収穫時期の食材「今が旬」の食材を摂ることは体の調子を整えることにつながっていきます。バランスよくしっかり食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう！





## 令和 2 年 9 月開催講座予定(8 月1日から受付開始)



講座名	日 程
基礎から始めるパソコン教室	9月2日・9日・16日・23日(水)14時~16時
着 付 け 教 室	9月3日17日(木) ◆10時~11時30分◆13時30分~15時
体に優しい健康料理教室	9月6日(日)13時~16時
マンションライフ・ガイド講座	9月10日・17日(木) 18時30分~20時30分
手ごねでふっくらパン教室	9月11日(金) ◆10時~12時30分 ◆13時30分~16時
楽しさ一杯お菓子教室	9月12日(土) ◆10時~12時30分 ◆13時~15時30分
楽しく学ぼう英会話	9月12日・26日(土)10時~12時
今からはじめるイタリアン	9月13日(日)11時~14時
手軽でおいしい中国料理	9月16日(水) ◆10時30分~12時30分◆13時30分~15時30分
就 労 支 援 講 座	9月18日(金)18時~20時
ラ イ フ プ ラ ン 講 座	9月19日(土)14時~16時
簡単おもてなし家庭料理	9月20日(日)11時~14時

※申込順により定員となってしまう場合は、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。

### ◆ 8 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。

- ・「精化太極拳12式」でいきいきライフ 8月1・8・22・29日(土)
- ・楽しく学ぼう英会話 8月1・29日(土)
- ・アンドロイドの使い方を学ぼう 8月5・12・19・26日(水)
- ・着付け教室 8月6・27日(木)
- ・はつらつ生活講座 8月11日(火)
- ・知って役立つ労働法 8月21日(金)
- ・分かりやすい簿記3級講座 8月23・30日 9月6・13・20・27日(日)
- ・簡単おもてなし家庭料理 8月16日(日)
- ・今からはじめるイタリアン 8月23日(日)
- ・手軽でおいしい中国料理 8月19日(水)
- ・手ごねでふっくらパン教室 8月7日(金)
- ・体に優しい健康料理教室 8月2日(日)



※上記の講座は、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・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



