



今回は囲碁の話をしてします。少しの時間、辛抱して付き合っただけだったらと思います。「将棋は人間の作った最高のゲームです。一方、碁はおもしろさや奥の深さの点で人間が作り上げたものとは思えず、まさに神様からの贈り物だと思います。」と話をしたお医者様がいましたが、碁には人との交流、ボケ防止、勝った時の気分が格別などの利点がある反面、年よりじみてなんとなく陰気臭いなどのマイナスのイメージを持つ人も多いと思います。

初めての人に「碁をやる気があるか？」と尋ねると「面倒そうだし、第一いろいろ忙しいのでそんなものやっている暇がない」と言う話になります。盤上にごちゃごちゃと白と黒の石を並べて難しそうなお顔をしている姿を見ると面倒くさそうだと思う感覚は正しいのかもしれませんが。

碁が好きだから言う訳では決してありません。碁は年寄りだけのものでもなく陰気くさいものでもありません。実は面倒なこともなく、たった二人だけでも楽しめます。ほとんどお金がかからないのも嬉しい。それに碁の愛好者は皆そこそこ紳士、淑女だと思っています。

定年で会社を辞め10年程経ちますが、実社会では新しいことを提案し未知の仕事を始めようとすると、先例がないと言うことで却下されてしまいます。前例踏襲主義とでも言うのでしょうか。

囲碁には無限の変化があるので盤面に二度と同じ局面が現れることはありません。前例のない世界に遭遇するのでその都度それに対応し、解決していかなくてはなりません。そのことが創造(想像?)的で実に面白いのです。そこにはいつも新しい発見と驚きが待っています。

偉そうなことを言っていました。平たく言えば強いともそうでない人も分ったような「フリ」をしているだけなのです。

負けたら悔しいですが、勝ったら楽しい。負けても命まで取られるわけではないというのは正論ですが本心ではありません。ですが負けた時は「次は勝つぞ！」と気力が湧き起こるのも事実です。強い人だけが碁を愛し親しんでいるわけではありません。

囲碁は現役時代の地位の上下とも、学歴の多寡とも、年齢の差とも関係がありません。

いろいろとやりたいことも多いのですが、それらを差し置いても碁に出会えて今ほど「ありがとう」と感じたことはありません。

トレーナーからの健康アドバイス

～運動で骨を丈夫に～



骨には体内のカルシウムの99%が蓄えられています。健康で丈夫な骨をつくるには、まず食事から十分なカルシウムを摂取することが大切です。牛乳や乳製品は、とても吸収率が良いカルシウム源ですが、大豆製品、小魚、海藻類、小松菜などの緑黄色野菜にもカルシウムは多く含まれています。できるだけ多くの種類の食品から摂取するように心がけましょう。

またビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きをしています。魚やきのこ類に多く含まれ、紫外線を浴びることで体内でも合成されます。

ただ、食事によるカルシウムの摂取量を満たしただけでは、丈夫な骨は形成されません。適度な運動も大切です。運動をすると骨に圧力が加わり、その刺激によって、骨にカルシウムが沈着しやすくなります。筋力トレーニングの他にウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど体重をかける動作が有効です。

仕事や家事などの日常生活でからだを動かすのも運動です。普段の生活の中で、少し意識するだけでからだを動かす時間は増やすことができます。

例えば、天気の良い日は自転車や徒歩で通勤するようにしたり、いつもエレベーターを使うところを階段で移動してみたり、家事の合間やテレビを見ながら簡単な筋トレやストレッチを試してみるのも良いでしょう。無理せず自分に合った運動を見つけ、続けることが大切です。





平成29年7月開催講座予定（6月1日から受付開始）



講座名	日 程
体に優しい健康料理教室	7月2日（日） 午後1時～4時
元気のでるパソコン教室	7月5日・12日・19日・26日（水） 午後2時～4時 （全4回）
着付け教室	7月6日・20日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	7月8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	7月8日・22日（土） 午後2時～4時 （全2回）
今からはじまるイタリアン	7月9日（日） 午前10時～午後12時30分
簿記3級講座	7月9日～8月6日（日） 午前10時～午後12時
手ごねでふっくらパン教室	7月14日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
日本料理教室	7月15日（土） 午前11時～午後3時
女性のためのDIY教室	7月15日（土） 午後1時～4時
ライフプラン講座	7月15日（土） 午後2時～4時
手軽でおいしい中国料理	7月19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）
就労支援講座	7月21日（金） 午後6時～8時
就労支援パソコン教室	7月23日・30日（日） 午後6時30分～8時30分

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。

6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。

- ・発酵教室 6/2（金）
- ・体に優しい健康料理教室 6/4（日）
- ・経営分析講座 6/7（水）・6/9日（金）・6/14日（水）・6/16日（金）
- ・着付け教室 6/8・6/22（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 6/9（金）
- ・知って役立つみんなの労働法（労働契約の結び方等） 6/9・6/23日（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 6/10（土）
- ・今からはじまるイタリアン 6/11（日）
- ・就労支援パソコン教室 6/11・6/18（日）
- ・元気はつつ生活講座（サルコペニア予防の講義） 6/13（火）
- ・ライフプラン講座（相続対策） 6/17（土）
- ・手軽でおいしい中国料理 6/21（水）
- ・日本料理教室 6/24（土）





最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
昭和史 1926>>1945	半藤 一利 著
東京の横丁	永井 龍男 著
田中角栄 その巨善と巨悪	水木 楊 著
真珠湾の日	半藤 一利 著
聖断	半藤 一利 著
幕末史	半藤 一利 著
大河の一滴	五木 寛之 著
なぜ、一流品なのか	草柳 大蔵 著
夫と妻のための老年学	水野 肇 著
定本 からだの手帖	永井 明 + 「からだの手帖」編集室
オリエント急行の旅	櫻井 寛 著
図解でわかる労働法	外井 浩志 著
よくわかる労働法	佐藤 広一 著

しちそういちざ
~七走一座~ 今日の禅語

七回走ったらいったん座る。
走り続けると見失うものがある。
つまずいたとき、それを尊い教訓とするには
立ち止まることも大切。

(止まることは決して悪いことではありません。むしろ、大事なことです)



★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。(来所相談・予約制)
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://www.nerima-kinrou.com>

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29年6月・7月号
(5/20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

7月31日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

～ボールゲーム「ボッチャ」で楽しもう！～

私達「練馬ボッチャクラブ」は練馬区の地域福祉を学ぶなかでボッチャというスポーツに出会いました。本来はパラリンピックの正式種目であり身体障害者向けスポーツとして紹介されましたが、私達がやってみても面白く、障害の有無に関係なく、子供のからお年寄りまで楽しんで交流できるスポーツではないかと気づき4年前から区内で活動を始めました。スポーツというと大変そうに思いがちですが、基本ルールはとても簡単で大きな動きもありません。みんなで一緒に楽しめるゲームです。

ルールを簡単に説明すると「青玉組と赤玉組の2チームに分かれ、それぞれ6玉のボールを転がし、目標玉の白玉（ジャックボールといいます）に、より自分の色ボールを近づけた方が勝ち」というものです。勝敗は最後の一球を転がすまでわからず、気が抜けないところが面白いゲームです。

私達は「ボッチャ」を知ってもらうことはもちろん、みなさんに楽しんでもらうために月一回勤労福祉会館で体験会をしたり、「出前ボッチャ」と称して、希望があれば児童館・敬老館・デイサービス・高齢者施設・福祉園・地域住民の会などに出かけていきます。

一緒にゲームをして、そんな中からお互いを思いやったり理解しあったりして交流できるようになったらと思っています。将来的には色々なグループをつなぎ、混合チームで大会を開催できるような場づくりも目指して活動しています。

練馬ボッチャクラブ

