

～年金のはなし～



社会保険労務士という仕事上、年金相談を受けることがあります。そこで、つくづく思う事は、年金記録は人生の記録であるということです。年金は、就職した時もしくは20歳になった時からスタートし、定年退職したときや基本60歳になった時に終わりを迎えます。まさに、一生そのもの！！年金記録を見ればそのヒトの人生までもが垣間見えるようです。すっかり記憶から抜け落ちていた若いころの厚生年金記録が見つかり、“青春時代がよみがえって思わず涙が出ました。という話を聞くと、こちらまでジ～ンとなります。年金記録には、そのヒトそれぞれの思い出がたくさん詰まっているのですね。

年金は原則、国民年金・厚生年金・共済年金のどれかに加入するか、またはそれぞれの制度を通算して25年以上の加入期間があれば受け取れます。(消費税10%が条件で25年から10年に短縮) また実際25年未満でも、60歳以降国民年金に加入したり、カラ期間の確認等いろいろな救済手段はあります。

それでも、どうやっても年金を受け取る要件を満たせず、老後を迎えている方がいらっしゃいます。今となっては時すでに遅く、“若い時に勝手なことばかりしていたから、仕方ないね”という人生の先輩の言葉に胸が痛みます。

若い時は、自分が年を取ることなど想像もつかないし、ましてや年金を意識することなどほとんどないでしょう。年を取ってから初めて気が付くのでは手遅れなのです。

もう少し早かったら手立てがあったのに・・・と残念に思う事も多々あります。

“どうせ保険料払ったっていくらももらえないんでしょう！！”という現役世代の方の声も聞かれます。確かに短い加入期間だと老後、年金だけでの生活は厳しいとは思いますが、しかし、もらえるのともらえないのでは大違いです。

高齢になってから、健康な体と仕事があるヒトはほんのわずかだと思いますから。

それに年金は、年を取ってからの年金だけではなく、病気や事故で障害を負ってしまった場合の障害年金や、自分亡き後、大切な家族を守る遺族年金もあります。

保険料を払っていないと、不測の事態に自分自身や家族も路頭に迷うことになってしまいます。

そのようなことがないよう、ぜひ、現役時代からご自身の年金記録を、整備するようお勧めします。

空白期間はないか確認して、保険料未納の期間をできるだけなくしておくことです。

年金は、転ばぬ先の杖。年金記録は一生懸命生きてきた証し。この機会に今一度、ふり返っていただけたらと思います。

トレーナーからの健康アドバイス

～体脂肪率を下げるには～



気候もやわらぎ、運動するにはもってこいの季節になってきました。運動を始めるにあたり気になるのは、やはり脂肪の付き具合ではないかと思えます。体脂肪率は、体重に占める脂肪の割合を指します。体脂肪率の標準は、性別や年齢によって異なりますが、同じ30%でも、男性なら肥満ですが、女性は標準の範囲内に収まります。高めの体脂肪率を引き下げるには、**食事面で摂取カロリーを減らし、運動面では消費カロリーを増やす**のが有効です。運動としては、やや早歩き(分速80メートルほど)のウォーキングを40分、筋トレを10分、体操10分を薦めます。体重50キログラム後半の人で、この場合の消費カロリーは約240キロカロリーになります。ただし、海外の文献などでは運動で1日300キロカロリーを消費することが推奨されています。運動を増やしてもよいですが、ご飯を茶わん半分に減らせば、摂取カロリーは80キロカロリー減らせます。こうした方法を組み合わせるのも一つのやり方です。運動習慣のない人は、最初から無理をせず、10分のウォーキングから始め、慣れてきたら歩く時間や他の運動を増やす方がよいと思えます。少しずつ細切れの運動でも、合算した時間分と同等の効果があります。





平成28年11月開催講座予定（10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	11月2日・9日・16日・23日（水） 午後2時～4時（全4回）
就労支援講座	11月5日（土） 午後2時～4時
体に優しい健康料理教室	11月6日（日） 午後1時～4時
着付け教室	11月10日・24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	11月12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	11月12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	11月12日・26日（土） 午後2時～4時（全2回）
今からはじまるイタリアン	11月13日（日） 午前10時30分～12時30分、午後2時～4時（2部制）
手軽でおいしい中国料理	11月16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）
日本料理教室	11月19日（土） 午前11時30分～午後2時30分、午後4時～7時（2部制）
女性のためのDIY教室	11月19日（土） 午後1時～4時
健康生きがい講座	11月19日（土） 午後2時～4時
就労支援パソコン教室	11月20日・27日（日） 午後6時30分～8時30分
発酵教室	11月30日（水） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）

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。

10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。

- ・体に優しい健康料理教室 10/2（日）
- ・日本料理教室 10/22（土）
- ・ロコモティブ・シンドローム予防講座 10/3（月）
- ・仕事と介護の両立講座 10/22・29（土）
- ・元気はつらつ生活講座 10/4（火）
- ・エアロビクス教室 10/4～12/20（火）
- ・元気のでるパソコン教室 10/5・10/12・10/19・10/26（水）
- ・着付け教室 10/6・10/20（木）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 10/8（土）
- ・やさしい日常英会話 10/8・10/22（土）
- ・今からはじまるイタリアン 10/9（日）
- ・就労支援パソコン教室 10/9・16（日）
- ・手ごねでふっくらパン教室 10/14（金）
- ・知って役立つみんなの労働法 10/14（金）
- ・職業能力開発講座 10/15（土）
- ・勤福落語会 10/16（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 10/19（水）





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
海賊とよばれた男(上)(下)	百田 尚樹 著
下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」	中野ジェームス修一 著
やってはいけない筋トレ	坂詰 真二 著
「腸を温める」と体の不調が消える	松生 恒夫 著
脳から「うつ」が消える食事	溝口 徹 著
アレルギーは「砂糖」をやめればよくなる！	溝口 徹 著
脳梗塞・心筋梗塞は予知できる	真島 康雄 著
骨盤のゆがみが治る100のコツ	主婦の友社(編)
あなたの首の痛み・肩こりはストレートネックが原因です！	酒井 慎太郎 著
池上彰の学べるニュース④	池上 彰 著
火花	又吉 直樹 著
ニーチェの言葉	フリードリヒ・ニーチェ 著

～三二歳時記～ 敬老の日にちなんで、長生きの秘けつとは・・・



厚生労働省が毎年敬老の日前に行う調査では、100歳以上の高齢者の数は年々増えています。実は100歳以上生きた方がいたという記録は、明治以降の話だけではないようです。

江戸のむかしに天海^{てんかい}という僧がいました。天海は徳川家康公の絶大な信頼を得、顧問的な存在として知られます。「黒衣の宰相」と呼ばれ、徳川3代に仕えました。

平均寿命50歳という時代に108歳まで生きた天海大僧正が残した言葉「気は長く、勤めは堅く、色うすく、食細くして、心広かれ」(昔から食べ過ぎて病気になる人は多いが、少食で病気になった人はいない。しっかりと働いて気を長く持ち、腹八分目でいなさい。)は養生訓として有名です。その食生活は、納豆や豆腐をよく食べていたそうです。

3代将軍・家光に長生きの秘けつを聞かれた時のこと「長命 粗食 日湯(入浴) 陀羅尼(信仰心) 時折ご下風(屁)遊ばざるべし」と伝授しました。そのようにユーモアのある天下人の懐刀は、心の健康こそが長生きの秘けつであると私たちにも教えているのかもしれない。

★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。(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28年10月・11月号
(9/20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

10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。

～資源の回収にご協力を！～



古布回収

毎月10日・20日

午前8時30分～9時30分

駐車場

回収車にお出してください。



油回収

(使用済み食用油)

毎月第2土曜日

午前9時～午後12時

玄関前

回収コンテナに入れて下さい。

乾電池回収

玄関入口の乾電池回収容器にお出してください。
(袋など電池以外のものは入れないようお願いいたします。)

両極にテープ等を貼り、絶縁して出してください。
お近くに回収拠点がない場合は、絶縁して不燃ごみとして
お出してください。

出せないもの

小型充電式電池(ニカド電池など)、
ボタン電池、リチウムコイン電池



小型家電回収

回収できる小型家電(9品目)

- ① 携帯電話
- ② 携帯音楽プレーヤー
- ③ 携帯ゲーム機
- ④ デジタルカメラ
- ⑤ ポータブルビデオカメラ
- ⑥ ポータブルカーナビ
- ⑦ 電子辞書
- ⑧ 卓上計算機
- ⑨ ACアダプター



当館は、
帰宅支援ステーション、
一時避難場所の
指定施設です。

9月1日(木)は防災の日、8月30日(火)～9月5日(月)は防災週間です。
各地で防災に関するイベントも実施されるようです。
災害に備えて訓練に参加したり、避難拠点を確認するなど、防災意識を高め、飲料水や
食料など、生活必需品のチェックも行っておくとよいと思います。

