

「甘酒」

美容や健康に良いいわれ発酵食品がブームになっておりますが、女性を中心に大人気となっているのが「甘酒」最近でもみかけるようになりました。

ご存知ない方もいらっしゃると思いますが、甘酒には大きく分けて2種類あります。

一つは、酒粕から作られる甘酒。酒粕に砂糖を加えて作るので、アルコールが含まれているもの。そうしてもう一つは、米麴と水だけで作るノンアルコールのもの。本来の甘酒はこの米麴で作られたものです。

冬に飲むイメージが強い甘酒ですが、俳句では夏の季語にもなっており、江戸時代から疲労回復、夏バテ予防として親しまれていた夏の飲み物なのです。

実際に甘酒は脳のエネルギー源となるぶどう糖の他に、アミノ酸やビタミン B 群が豊富に含まれていて、これは点滴とほぼ同じ成分なので「飲む点滴」などとも言われています。

脳の活性化、美肌、疲労回復など多くの効果が期待されている甘酒で、夏を元気に過ごしたいものですね。毎日おちょこ一杯の甘酒で美と健康を。



トレーナーからの健康アドバイス

～トレーニング時の呼吸と意識～

皆さんは、トレーニングを行う際、どのような呼吸をしていますか？また、どのようなことを意識していますか？

筋力トレーニング時の呼吸は、筋肉を伸ばす時に息を吸い、収縮させる時に吐くのが一般的です。たとえば、腕立て伏せの場合、降ろす時は大胸筋が伸びるので息を吸い、上げる時は大胸筋が収縮するので息を吐きます。(逆のパターンでトレーニングをする方もいます。やりやすい方法を選びましょう。)

ただし、トレーニング中に呼吸を止めることだけは避けましょう！息をとめて負荷をかけることで、血圧が上昇します。

意識するのは今鍛えている筋肉です。最初から意識することは少し難しいので、トレーニング中に目的の筋肉を補助者に触ってもらうなどして、筋肉が収縮していることを感じとるのもよい方法です。筋肉の動きを意識できるようになると、トレーニング効果は倍増します！

ストレッチトレーニング時も、やはり息を止めないようにします。息を止めると、血圧が上昇するだけでなく、筋肉もよく伸ばすことができません。

また、伸ばしている筋肉がどこなのか、どこまで伸びているのかをしっかりと意識するようにしましょう。ストレッチをしながら頭では他のことを考えていたり、おしゃべりに夢中・・・なんてこともあると思いますが、それでは効果は半減してしまいます。

“呼吸”と“意識”で安全に、そして効果的にトレーニングしていきましょう！





平成30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1日（日） 午後1時～4時
基礎から始めるパソコン教室	7月4日・11日・18日・25日（水） 午後2時～4時 （全4回）
着付け教室	7月5日・19日（木） 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
今からはじめるイタリアン	7月8日（日） 午前11時～午後2時
学んで活かそうパソコン教室	7月8日・15日（日） 午後6時30分～8時30分
国家資格取得講座	7月12日～8月16日（木） 行政 午後7時～7時40分 （7/5 事前説明会） マンション管理士 午後7時50分～8時30分 宅 建 午後8時40分～9時20分
手ごねでふっくらパン教室	7月13日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時
楽しさ一杯のお菓子教室	7月14日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分
楽しく学ぼう英会話	7月14日・28日（土） 午前10時～午後12時 （全2回）
簡単おもてなし家庭料理	7月15日（日） 午前11時～午後2時
手軽でおいしい中国料理	7月18日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分
就労支援講座	7月20日（金） 午後6時～8時
ライフプラン講座	7月21日（土） 午後2時～4時
日本料理教室	7月21日（土） 午前11時～午後2時
エアロビクス教室	7月31日～8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

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。

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。

- ・体に優しい健康料理教室 6/3（日）
- ・基礎から始めるパソコン教室 6/6・6/13・6/20・6/27（水）
- ・経営分析講座 6/6（水）・6/8（金）・6/13（水）・6/15（金）
- ・着付け教室 6/7・6/21（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 6/8（金）
- ・知って役立つ労働法 6/8・6/22（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 6/9（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 6/9・6/23（土）
- ・今からはじめるイタリアン 6/10（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 6/10・6/17（日）
- ・元気はつらつ生活講座 6/12（火）
- ・ライフプラン講座 6/16（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 6/17（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 6/20（水）
- ・日本料理教室 6/23（土）





最近追加された本です。

図書名	著者名
面倒だから、しょう	渡辺 和子 著
幸せになる 100 か条	江原 啓之 著
筋美人ダイエット	村上 晃平 著
たたかわない生き方	大内 順子 著
定年バカ	瀬古 浩爾 著
恥をかかない日本語の常識	日本経済新聞社 編
90 歳。何がめでたい	佐藤 愛子 著
人生を変える修造思考！	松岡 修造 著
おじさん仏教	小池 龍之介 著
君たちはどう生きるか	吉野 源三郎 著
112 日間のママ	清水 健 著
「男の自身」のつくり方	潮凧 洋介 著
15 歳のコーヒー屋さん	岩野 響 著

はくうん おのずからきよらいす
 ~ 白雲 自 去 来 ~ 今月の禅語

時には、放っておくことも大切。

暑くてたまらないから、雲が出てほしい。洗濯物を干しているから青空になってほしい。人がそう願っても雲は自在に動かさません。いつの間にか現れて、気がつけば消えている、そういうものです。

人間の煩悩は完全にはなくなりません。ただ、翻弄されないように心がけることはできます。

悠然と構えていれば、煩悩や欲望はいつの間にか風に乗って消えていきます。

★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30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

5月28日・7月30日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



～コーチング～



皆さんは「コーチ」という単語で何を連想しますか？

女性なら高級ブランドのバッグかもしれませんね。男性ならスポーツのコーチかもしれません。

「コーチ COACH」の語源は馬車です。馬車が人や荷物を目的地まで運ぶように、人を上手に目標まで導く「コーチング」というコミュニケーションスキルが注目されています。

まずは相手の状態を把握して、きちんと受け止めてもらえそうなタイミングと伝え方を考えてから話すと、上手く伝わるということです。

「コーチング」は、企業セミナーでとりあげられることが多いようですが、子育てや介護、家族や友人とのコミュニケーションにも活用することができます。

泣き叫んでる子供に、負けなくらい大きな声で怒鳴ってみても、子供は泣きやみません。静かに話しかける方が、子供も落ち着きを取り戻しやすいでしょう。

背中を向けている人に、話しかけても十分に聞こえていない可能性があります。まずは、顔を合わせてもらうところから始めましょう。

今の相手に話を聞く余裕があるか、理解できるくらいに成長しているかどうかを考えてから話をしましょう。話を聞ける状態でない相手には、こちらがどんなに一生懸命話しても、きちんと伝わらないものです。話すタイミングを見極めることも大切です。

複数の人たちに同じ話をしても、全員に同じように受け止めてもらえるとは限りません。それぞれの性格や立場を考慮して話し方を変える工夫をしてみてください。

そのような心配は、相手の心に伝わり、伝えたい事もきちんと伝わります。

