

ある日、バス停に赤ちゃんを抱いた若い外国人の女性がいました。メモを持っていたのですが、困った様子でした。そこで声をかけました。“Do you speak English?”と。笑顔の答えが返ってきました。その人は英語圏の人でしたが、日本語は未知だったのです。その時、閃いたのが日本語を覚えてもらおう、と。

日本に住んでいる以上日本が話せなければ気持ちも伝わりません。日本を好きになってもらいたい、日本人の友だちを作ってほしい。そんな思いで練馬区のボランティア養成講座を受講したり、他のところでも勉強してようやく外国人のお手伝いができるようになりました。昨年来日した外国人は2,500万人弱とか。国籍も以前と違いバラエティに富んでいます。その中には観光目的だけではなく定住者や仕事関係、留学生もいるでしょう。

私たちの日本語教室にもその影響があり、縮図の感があります。ボランティアですから運営上の苦労はありますが、各国の人たちと触れ合うことは楽しいです。日本語だけでなく文化や習慣を知ってもらい、さらに学習者の生活上の悩みなど聞いたりします。一方ではわたしたち日本人も外国人からそのお国を紹介してもらえます。

時間は週一回と短いですが、場所を提供してくださる勤労福祉会館、外国人学習者、そしてわたしたち日本語ボランティアの努力、協力がひとつになって楽しく充実した時間を作りだしています。



トレーナーからの健康アドバイス

～運動中の水分補給～

運動中の熱中症は、暑くなり始めの7月下旬と8月上旬に多く発生しています。

熱中症を予防するには、状況に応じた水分補給が大切です。まずは、運動の前後に体重を計ってみましょう。運動前後で体重が減少した場合、水分損失による体重減少と考えられる為、同量程度の水分を摂り体内の水分量を調節することが必要です。運動前後で体重変動がなければ、上手に水分補給ができているということです。

減量目的の方は、運動後にどのくらい体重が減っているかを1つの楽しみにされている方もいるのではないのでしょうか。しかし、1回の運動後の体重減少に影響を与えているのは、脂肪燃焼によるものではなく、単に体内の水分量が減少しただけなのです。

運動前後の体重減少率が2%以上になると(60 kgの方が1.2 kg以上減少)、運動能力の低下、さらにひどい場合には体温調節が上手くできずに熱中症に陥る恐れがあります。

運動中は一口でもよいので30分ごとに水分を摂る習慣をつけましょう。長時間の運動で汗をたくさんかく場合は、塩分の補給も必要です。厚生労働省は熱中症対策の一つとしてナトリウムを100mlあたり40～80 mg含んでいる飲料を推奨しています。

また急に暑くなった場合は、運動を軽くするなど無理をせず、徐々に暑さに慣れていくことが大切です。





平成30年9月開催講座予定（8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	9月2日（日） 午後1時～4時
基礎から始めるパソコン教室	9月5日・12日・19日・26日（水）午後2時～4時
着付け教室	9月6日・20日（木）午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
マンションライフガイド講座	9月6日・13日（木）午後6時30分～8時30分
手ごねでふっくらパン教室	9月7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	9月8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	9月8日・22日（土）午前10時～午後12時
今からはじめるイタリアン	9月9日（日）午前11時～午後2時
学んで活かそうパソコン教室	9月9日・16日（日）午後6時30分～8時30分
就労支援講座	9月14日（金）午後6時～8時
ライフプラン講座	9月15日（土）午後2時～4時
簡単おもてなし家庭料理	9月16日（日）午前11時～午後2時
国家資格資格講座（宅建直前講座）	9月17日（月）午前9時30分～午後12時30分
手軽でおいしい中国料理	9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
わかりやすい簿記3級講座	9月23日～10月21日（日）午前10時～午後12時
日本料理教室	9月29日（土）午前11時～午後2時

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。

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。

- ・基礎から始めるパソコン教室 8/1・8/8・8/15・8/22（水）
- ・健康生きがい講座（夏休みポッチャ体験会） 8/3（金）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8/3（金）
- ・太極拳でいきいきライフ 8/4・8/11・8/18・8/25（土）
- ・体に優しい健康料理教室 8/5（日）
- ・元気はつらつ生活講座 8/7（火）
- ・着付け教室 8/9・8/23（木）
- ・マンションライフガイド講座 8/9・8/16（木）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 8/11（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 8/11・8/25（土）
- ・学んで活かそうパソコン教室 8/12・8/19（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 8/15（水）
- ・知って役立つ労働法 8/17（金）
- ・簡単おもてなし家庭料理 8/19（日）
- ・日本料理教室 8/25（土）
- ・今からはじめるイタリアン 8/26（日）
- ・国家資格取得講座 8/30～10/4（木）





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
50からは、毎日が“一期一会”	沖 幸子 著
料理のコツ解剖図鑑	豊満 美峰子 著
相手の気持ちをきちんと〈聞く〉技術	平木 典子 著
絶対、よくなる！	斎藤 一人 著
気を整えて夢をかなえるリセット整理術	苫米地 英人 著
最近疲れが抜けない。それ、眠いだるい病かもしれません	渡辺 徹也 著
過去を変えれば「うつ」は治る	佐藤 康行 著
危険なビーナス	東野 圭吾 著
虚ろな十字架	東野 圭吾 著
祈りの幕が下りる時	東野 圭吾 著
ラプラスの魔女	東野 圭吾 著
64(ロクヨン)上・下	横山 秀夫 著
お母さん、私を自由にして	高橋 リエ 著

どくざだいゆうほう
 ～独坐大雄峰～ 今月の禅語

“生きている”ただそのことの素晴らしさに気づく。それだけで感謝の気持ちが湧いてきます。

今、ここにこうしていられることが素晴らしく、尊く、ありがたい。

そのことに気づき、与えられた命の時間を一生懸命、そして感謝して生きることが何より美しく、尊いことである。

★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8月・9月号
(7/20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30日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

～日本での夢と感謝～

皆さんこんにちは！カレンと申します。

3年前にアメリカのオクラホマ州から日本に来て、練馬のインターナショナル幼稚園で英語を教えています。日本人の子供は注意深く、細かいことまで気がつき、賢くて、色々な才能があることにいつも感動しています。とてもやりがいのある仕事です。

仕事場の近くに住むために大泉学園に引っ越しましたが、ちょうどいい場所を選んだことにすぐ気づきました。必要なものは周りに全部あるけれど、東京の中心ほど混んでいない。地方出身で自然が大好きなので、石神井公園でよく散歩したり、周りの景色を絵に描いたり、近くで催されるイベントに参加したり、照姫まつりにもかならず行きます。出身地の小さな町は(人口15,000人)娯楽が限られています。でも東京では正反対の悩みがあります。選択が多くて、選ぶのに一苦労します。練馬区は数多くの質の高い手ごろな価格のサービスと娯楽を提供してくれます。勤労福祉会館はアパートのすぐ近くでとても便利です。そこで筋トレ、日本語教室にも参加しています。ボランティアで教えている日本語の先生は、あらゆる分野にわたって知識が豊かで、食べ物、小物、日帰り旅行、イベントなどを通して、五感を使った生き生きとしたレッスンをしてくれます。東京に住んでいて大の花好きにならないことは不可能です。次々に数えきれないほど多種類の花が一年中咲き続けるのには驚きです。ノートパソコンには花の写真が何百枚も入っています。桜が一番好きなので、大半は桜の写真でしょう。高校生の時から、日本に住むのが夢でしたが、まさか両方の窓の外に大きな桜の木があるアパートに住めるとは思いませんでした。これまで日本で受けた数々の祝福を神様に感謝せずにはいられません。

