

勤労福祉会館 館だより

令和5年12月・令和6年1月号

□勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様に、文化・教養・スポーツ・リクレーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。

□開館時間：午前9時～午後10時

□受付横にモニターを設置し、当日のお部屋の利用状況や主催講座のご案内をしています。

令和5年6月17日(土) 本日のスケジュール	
施設名	午前 午後 夜間
集 会	大塚孝徳いきいきライフ 中高年健康卓球の集い 練馬区民合唱団
会 講 室(小)	色えんぴつの会 武蔵野のはやしとせきせき守る会
練 馬 二 階	練馬西法人会 女性部会『絵はがき展示会』
会 講 室(小)	首都圏建設産業ユニオン 練馬支部 大塚孝徳様
会 講 室(小)	シブイクワ次郎学園 管理組合 ライフプラン講座
和 室(大)	大泉榎くらぶ きらきらエンジェル 美翠と和の会
和 室(小)	手織サークル 彩の会 さつき会
練馬 講 堂 講 堂	練馬 さわやかコース Aico チェロアンサンブル クラス
音 楽 室	石泉ハーモニィ ハーモニィベルの会
料 理 室	大泉料理倶楽部

□お知らせ

1階集会室前にある授乳室は、おむつ交換台も併設しています。ご利用は受付窓口までお申し出ください。



年末年始休館日のお知らせ

令和5年12月29日(金)～
令和6年1月3日(水)
休館させていただきます。

民謡は懐かしい心の故郷です！ 鳳月会会長 畠山 正守

「鳳月会」は民謡のサークルです。

尺八、三味線の伴奏で日本民謡(北海道の江差追分から九州の炭坑節まで)をお腹から声を出して、大きな声で唄っています。一人ひとり故郷の唄を一緒に唄ったり、幼いころの故郷の話をしたり聞いたりすることも楽しいひと時です！

練馬教室と一緒に練馬民謡大会や郷土民謡大会に参加しながら、民謡の合唱(江差追分)をしています。コンクールでは良い結果を出している人も多くいます。

コロナの前は施設訪問をしながら、歌ったり踊ったり楽しく過ごした時期もありましたが、今は全く行っていないのが残念です。



民謡に興味のある方は、月二回6時～音楽室で稽古をしていますので、事務室の前の掲示板に「鳳月会」欄を見たら覗いて声をかけてください。いつでも歓迎します。

4年ぶりに秋の文化祭を開催

勤労福祉会館

勤労福祉会館では、10月に、令和元年以来4年ぶりとなる秋の文化祭を開催しました。参加団体は6団体、洋画の「彩炎画会」、フラワーアレンジメントの「花サークル フィチュール」、習字の「美寿々会」、押し花を額に取り込んだ「押し花 はなみずき」と「押し花 花てまり」、はがき絵や洋画の「むさしの自由画会」です。

【2面へ続く】



いずれの団体も久しぶりの文化祭への出品で力が入り、素晴らしい出来栄となりました。古びた内装の勤労福祉会館展示コーナーが華やぎました。関係者から、98歳の出品者に「100歳になっても出品してくださいね」とお願いがあったり、「このお花きれいね。いつ活動していらっしゃるのかしら」とお尋ねがあったりなどと、感嘆の声が上がっていました。

参加団体からは、「来年もぜひ開催してください」「来年は、見に来ていただいた方に感想を書いてもらうノートを用意します」といった声が上がっていました。次回開催をより素晴らしいものにするよう、職員一同努めてまいります。



トレーナーからの健康アドバイス

～疲労回復に有効な栄養素～

習慣的に運動を行うには、疲労を残さないことも大切です。体に疲労を抱えたままでは運動の質が下がり、モチベーションも低下してしまいます。疲労にはいくつかタイプがあり、入浴や睡眠で疲れがとれない場合は、以下のような原因が考えられます

①貧血

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビンが少ない状態です。タンパク質であるヘモグロビンは鉄と結合して血液中を移動します。タンパク質を必要量摂っているなら鉄分の摂取が貧血解消の近道です。レバーはタンパク質と鉄分が一緒にとれるのでおすすめです。

②筋グリコーゲンの枯渇

ダイエットで糖質の摂取量を減らしすぎると、エネルギー源の筋グリコーゲンが枯渇しエネルギー不足で疲労感が抜けなくなります。

運動の後は糖質も摂って筋グリコーゲンをしっかり回復させましょう

③疲労物質の蓄積

摂取したタンパク質が分解される過程において疲労物質のアンモニアが生成されます。

タンパク質の摂取量が増えると体内ではアンモニアが蓄積されやすくなり、疲労を感じる場合もあります。



この場合、アンモニアを体外へ排出する作用のあるオルニチンを摂取しましょう。しじみやぶなしめじ、本しめじはオルニチンが多く含まれていますので積極的に摂るようにしましょう！





令和6年1月開催講座予定 (12月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
学んで活かそうパソコン教室 (PowerPoint を使ってプレゼン資料を作ってみようその1、その2)	1月7・14日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
エアロビクス教室(初級) (ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ)	1月9・16・23・30 2月6・13・20・27 3月5・12・26 毎週(火)全11回 (3/19臨時休館の為、休)	Ⓐ10時~10時45分	各回 30名	5,500円
		Ⓑ11時~11時45分		
着付け教室 (裕・袋帯《希望があれば名古屋帯も》)	1月11日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	1月25日(木)			
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本・インターネット・メールの使い方 クラウドの利用とWord、Excelの基礎)	1月10・17・24・ 31日(水) 全4回	14時~16時	6名	4,000円
太極拳でいきいきライフ (中国運動健康法)	1月20・27日(土) 2月3・10日(土) 全4回	10時~11時30分	30名	3,000円
就労支援講座 (自分らしい仕事を探そう!)	1月19日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (優しい経済学~2024年世界の動きと経済展望~)	1月20日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
発酵教室 (味噌教室)	1月10日(水)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~15時30分		
天然酵母パン教室 (あんぱん)	1月12日(金)	Ⓐ10時~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~16時		
失敗しないお菓子教室	1月13日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ14時~16時		
スピードクッキング教室ビギナーズ (白身魚の中国酒蒸し・厚揚げのじゃこねぎかけ ・ピーマンのハンペン詰めチーズかけ)	1月19日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (筑前煮・白菜の甘酢あえ・ワカメとじゃがいものみそ汁・りんごジャムの蒸しケーキ・菜めし)	1月21日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、都合により、変更、中止となる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。また、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、各施設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いただけます。

12月の事業は以下の予定です。



詳細はお問い合わせください。



講座名	開催日	内容
学んで活かそうパソコン教室	12月3・10日(日) 全2回	Excelで表計算、関数、グラフ作成 その1、その2
基礎から始めるパソコン教室	12月6・13・20・27日(水)全4回	PCの基本、インターネット、メール《Gメール》の使い方、クラウドの利用とWord・Excelの基礎
着付け教室	12月7日(木)	裕・袋帯(希望があれば、名古屋帯も)
	12月21日(木)	
働き方改革講座	12月8日(金)	多様な働き方と多様な働き手で生産性向上を
元気はつらつ生活講座	12月12日(火)	若さを保つ!いきいき食生活
知って役立つ労働法	12月15日(金)	雇用契約の申請・終了と失業保険講座
天然酵母パン教室	12月8日(金)	クリスマスパン
失敗しないお菓子教室	12月9日(土)	Xmas クグロフ
スピードクッキング教室ビギナーズ	12月15日(金)	彩り野菜のアスピックゼリー寄せ、鶏肉のポルチーソース、アボカドとえびのチーズ焼き
簡単おもてなし家庭料理	12月17日(日)	サンドイッチでクリスマス、ニョッキのトマト煮込み リースサラダ、スープ、焼きりんご

□ 年金無料相談

成年後見、年金（老齢・遺族・障害）、身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時：令和5年12月 9日(土)・令和6年1月13日(土)

時 間：14時～16時30分（1人45分）

相談員：社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）

費 用：無 料

ご予約を
お願いいた
します。

□ 労働相談（予約制）

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、労働相談の申込を随時お受けいたしております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

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。

費用は無料です。



図書コーナーのお知らせ

本の紛失が増えております。無断で持って行かれた本を読みたいという方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きを行ってください。

図 書 名	著 者 名	内 容
木挽町のあだ討ち	永井 紗耶子 著	第169回直木三十五賞・第36回山本周五郎賞 受賞作品 ある雪の夜の仇討ち。疑う隙なんぞありはしない、あれは立派な仇討ちと、語り草となった大事件、その真相は——。 ミステリーの驚きと人間ドラマの感動！
#真相をお話します	結城 真一郎 著	2023 年本屋大賞ノミネート！家庭教師の仲介営業マンとしてのしぎを削る大学生。娘のパパ活を案じながらも、マッチングアプリに勤しむ中年男。不妊に悩んだ末、精子提供を始めた夫婦など令和の日常に潜む、違和感と狂気。現代日本のいまとミステリーの技巧が見事に融合した珠玉の5篇を収録。
MRエム・アール 上・下	久坂部 羊 著	医薬業界の光と影を描いたエンタテインメント小説。患者ファーストのMR vs. 儲けしか頭にないMR どちらが笑う？現役医者にしか書けない、痛快無比の医療ビジネス小説。
塩 狩 峠	三浦 綾子 著	明治末年、北海道旭川の塩狩峠で、自らを犠牲にして大勢の乗客の命を救った一青年の、愛と信仰に貫かれた生涯を描き、生きることの意味を問う長編小説。
夏 へ の 扉	ロバート・A ハインライン 著 福島正実 訳	最愛の恋人に裏切られ、生命から二番目に大切な発明までだましとられた主人公の心は、12月の空同様に凍てついていた。そして冷凍睡眠で30年後の2000年へと送り込まれ、失ったものを取り戻すことができるのか・・・永遠の名作。

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
FAX 03-3923-5512

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

