

# 勤労福祉会館 館だより

令和5年8月・9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)	大塚でいきいきライフ	中高年健康卓球の風	練馬区民合唱団
会議室(小)	色えんじゆつ会	群馬県のはやしとれんせき会	
会議室(大)	練馬西法人会 女性部会『絵はがき展示会』		
会議室(中)	省部国建設産業ユニオン 練馬支部		
会議室(小)	シニアバス大塚学園 管理組合	ライフプラン講座	
和室(大)	大泉将棋くらぶ	きらきらエンジェル	美翠和の会
和室(小)	手織サークル 彩の会	さつき会	
貸会議室	練馬区おむつ交換台	Arco ティロアンザブル	ダンススタジオ
音楽室	石原ハーモニ	ハーモニベルの会	
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。



休館日のお知らせ  
令和5年10月23日(月)  
休館させていただきます。

## 「あなたの次の一手は？」

— 大泉将棋くらぶ — 橋本欣郎

「大泉将棋くらぶ」は毎週土曜日 月4回 9時～13時 勤労福祉会館で将棋を楽しんでいる同好会です。将棋の好きな人、学びたい人、興味を持っている人、自信のある人、そうでない人、是非おいでになり、一緒に楽しみましょう。いくつになっても遅くありません。

まだルールがわからない人には、丁寧にお教えします。安心してきてください。いつからでも参加できます。

メンバーは多彩。子供教室、女性教室、高齢者出前活動している方もいます。

「へぼ将棋、王より飛車をかわいがる」「桂馬の高跳び、歩の餌食」・・・諺がたくさんあり、人生の縮図の様に思えます。



対局の場面で「攻めようか？ 守ろうか？ いや王様早逃げしようか？ ウーン・・・」こんなことをぼやきながら、「次の一手」を考えています。

私達は練馬区アマチュア将棋連盟 10名、2018年発足。年齢層は10代～92才と幅広く、女性の登録もあり45名。毎週10～20名が自由に対局を楽しんでいます。

モットーは「穏やかに、明るく、楽しく、そして知的に将棋を指そう！」

将棋は「脳を活性化し、認知症対策になる」という説や、子供には脳の発達にも優れ、知性豊かになるともいわれています。

将棋は相手の王将を詰めると勝利です。そして礼儀があります。対局開始は「お願いします」自分の王将が詰みあがると、潔く「負けました」で終局です。そのあと、「感想戦」と称して、どこが良くなかったか話し合いをします。この時間がとっても勉強になり、向上心につながっています。

将棋はインドから伝来したとのこと、江戸時代は、将軍の御前で対局、世襲制の名人がいました。現在プロの世界は実力制。今年、弱冠20歳の藤井聡太さんが名人・7冠になり、羽生善治さんが日本将棋連盟会長に就任されました。

段級位は入会時に決めます。昇級は年間成績で推薦されます。またご自身の段級位が不具合なら、変えることもでき、棋力に合わせて楽しめます。毎月第一土曜日は「大会」と称して、日本将棋連盟のルールに準じ、駒落ち対局をします。成績優秀者には粗品を提供しています。メンバーは8段～5級・初心者。大会の公正を規すため、独自に8段を設けました。本来アマチュア将棋の最高位が6段までとされていますが、嬉しいことにとっても強い人がいます。半年会費は一人千円。小さな同好会ですが、和気あいあいとやっています。「あなたの次の一手を」心待ちしています。



# トレーナーからの健康アドバイス

～熱中症に気をつけよう～



私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの湿度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。日最高気温が30度を超えたあたりから熱中症による死亡者数が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。



熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。また、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給してください。



熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。

高齢者は体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力が少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

## □ 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8月12日（土）・9月9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

## □ 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。

ご予約を  
お願  
い  
いた  
し  
ま  
す。





# 令和5年9月開催講座予定 (8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 (インターネットやクラウドサービスを活用しよう ・パソコンのセキュリティを考えよう)	9月3・10日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
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(Gメール)の使い方、クラウドの利用とWord・Excelの基礎)	9月6・13・20・27日(水)全4回	14時~16時	6名	4,000円
着付け教室 (単衣・名古屋帯)	9月7日(木)	10時~11時30分	各回 20名	1,000円
	9月21日(木)			
キャリア開発講座 (人生後半戦を輝くものに! ~新しいキャリアの作り方~)	9月16日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
就労支援講座 (就労支援の現場から(事例から学ぼう!))	9月15日(金)	18時~20時	30名	無料
マンションライフ・ガイド講座 (~修繕積立金値上げの事前対策~) 第1回 長期修繕計画の基礎知識 第2回 給排水設備の費用削減の進め方	9月20日(水)	18時30分~20時30分	各回 30名	500円 (資料代・各回毎)
	9月27日(水)			
太極拳でいきいきライフ (伝統楊式太極拳13式)	9月30日(土) 10月7・14・21日(土) 全4回	10時~11時30分	30名	3,000円
失敗しないお菓子教室 (8月のお菓子教室はお休みです。)	9月9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 (牛肉の柳川風、きのこのバター炒め、ホーレン草のナッツあえ、すまし汁)	9月15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 (~秋ナスを使った料理~ナスの肉みそごまかけ、枝豆ご飯、油あげと小松菜のみそ汁、ゆであずき団子、ゆで玉子のポテトサラダ)	9月17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。

## 8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
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	8月2・9・16・23日(水) 全4回	Androidの基礎から始めるスマホ教室
着付け教室	8月3日(水)・17日(水)	ゆかた半幅帯(希望があれば夏の着物も)
働き方改革講座	8月4日(金)	一パート従業員のモチベーションに繋がるー 同一労働同一賃金での基本給・各種手当のチェックの仕方
学んで活かそうパソコン教室	8月6・13日(日)全2回	もっと活かそう Word、Excel、PowerPoint その1、その2
元気はつらつ生活講座	8月8日(火)	サルコペニア予防ではつらつボディ!
知って役立つ労働法	8月18日(金)	様々な働き方の解説講座
わかりやすい簿記3級講座	8月20・27日 9月3・10・17・24日(日)全6回	簿記3級検定試験合格も目指せる講座
手ごねふっくらパン教室	8月4日(土)	トマトバジルパン
スピードクッキング教室ビギナーズ	8月25日(金)	小松菜の棒ギョウザ、ズッキーニとしいたけのグリル焼き、ホタテのピリ辛スープ





## 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
ハンチバック	市川 沙央	文学界新人賞受賞・芥川賞ノミネート作品。先天性の疾患による側弯症の主人公・井沢釈華の背骨は、右肺を押しつぶすかたちで極度に湾曲している。両親が遺したグループホームの十畳の自室から釈華は、あらゆる言葉を送り出す。
魔女と過ごした 七日間	東野 圭吾	AIによる監視システムが強化された日本。指名手配犯捜しのスペシャリストだった元刑事が殺された。不思議な女性・円華に導かれ、父を亡くした少年の冒険が始まる。少年の冒険×警察ミステリ×空想
大名倒産 上	浅田 次郎	泰平の世に積もりに積もった大借金に嫌気のさした先代は縁の薄い末息子に腹を切らせて御家幕引きを謀る。そうとは知らぬ若殿・小四郎に次々と難題が降りかかる。真面目さと誠実さを武器に、最大の難関・参勤行列の費用をひねりだそうとする。
大名倒産 下	浅田 次郎	美しい故郷とお家を守りたいと、若殿・小四郎のなりふり構わぬ姿に、国家老が、商人と民が、そして金が動き始める。人の世を眺めていた七福神までまきこんで、奇跡の「経営再建」は成るのか。笑いと涙のエンタメ時代小説。
三千円の使いかた	原田 ひ香	就職して理想の一人暮らしをはじめた美帆。結婚前は証券会社勤務だった姉・真帆。習い事に熱心で向上心の高い母・智子。そして一千万円を貯めた祖母・琴子。御厨家の女性たちは人生の節目とピンチを乗り越えるため、お金をどう貯めて、どう使うのか?知識が深まり、絶対「元」もとれる「節約」家族小説!

## 四季折々

### 七夕飾りを玄関前に設けました

～皆様の願いが叶いますように～

勤労福祉会館では、6月23日から7月7日の夜まで、七夕飾りとどなたでも記入できる短冊を玄関前に用意しました。

来館の方々はにこにこしてご覧になりました。近くの公園に遊びに来た保育園の園児さんも、大はしゃぎで七夕飾りを囲んでいました。

短冊は、全部で197枚飾られていました。ご家族が元気になりますようにという切実な願いや、戦争が終わり、世界中が平和になりますようにといった厳しい時代を反映する願いに胸を打たれました。

もちろん、館ご利用の方々の、活動がうまく行きますようにといった勤福にふさわしい願いも、たくさんありました。

館職員一同、皆様と心が通い合えたと感謝しております。皆様の願いが全部叶いますように、心から願っております。

来年も用意する予定ですので、ぜひご利用ください。

**[Kaz]**



お母様と一緒に来館された可愛い  
お子さんもご記入なさいました

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

