



## 日本の伝統文化



私は高校入学直後に歌舞伎音楽の長唄を習い始め、現在まで続けている。師匠に毎日指導してもらい、若い時には不思議なくらい簡単に覚えることが出来た。

長唄を基本として日本文化に興味を持ち、歴史・文学・美術・歌舞伎・能楽など高校時代から色々と学び、国文学を卒業してから、芸大の長唄専攻に進学した。

その後、夫の転勤でブラジル・サンパウロに移り住むことになり、日本からの移住の方々と交流を深めるために三味線の紹介をしている。ブラジルは日本からの移住者が日本文化を大切にしており、各地で文化を広めている。神社・仏閣、柔道・剣道、華道・茶道・書道など様々に深く親しみ、日本以上に日本風であって、ブラジルに滞在するのは楽しい。

日本に帰国してからも年2回は三味線同好会の練習に参加するためブラジルに通っている。昨年も2度ほど現地で練習し、サンパウロで日本舞踊の演目の演奏にも参加した。日舞の三味線の生演奏はブラジル人の観客にも好評であった。

当初、同好会参加者の最高齢は70歳を過ぎた方で、最も熱心であった。5年前15歳で日本語を勉強したいと三味線を始めた女の子は、サンパウロから700キロも離れた都市の国立大学に入学。私がサンパウロに行くとき必ず三味線の練習にあらわれるほど、興味があるようだ。

サンパウロでの三味線同好会は20年以上になるが、男性の間もいて熱心に楽しんでくれている。

現在は公立中学校の音楽の授業で三味線を教える教諭がいるので、アシストに通っている。日本の伝統文化を中学生に紹介するのは、伝統芸能の将来に希望が持てる。日本とブラジルで長唄を楽しみながら。

長唄東音会K.S



# トレーナーからの健康アドバイス

## ～ご存知ですか？ COPD ～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺気腫と慢性気管支炎を合わせたものをいいます。肺気腫とは、気管支の先にある「肺胞」が壊れる疾患です。肺胞壁が壊れると、息を吸ったり吐いたりする「ガス交換」の効率が悪化します。体に必要な酸素を取入れることが非常に困難になり、十分に息を吐き出せなくなります。症状としては、息切れや咳や痰が多くなります。

慢性気管支炎とは、気管支に慢性的な炎症が起こります。気管支が炎症によってむくんだり、痰などの分泌物が気管支内に大量に出ることなどにより、空気の通り道がふさがれます。結果として、呼吸がしづらい状態になります。

つまり COPD では上手く息を吐き出すことができなくなります。

COPD の最大の原因は喫煙です。タバコの煙を吸入することで気管支に炎症が起き、咳や痰が出たり、気道が狭くなることによって空気の流れが低下します。

COPD になると、十分な換気が行えないため、頑張って息を吐き出そうとします。呼吸系の運動が活発になるため、エネルギー消費量は増大します。また、呼吸障害に伴い摂食量も低下します。そのため高頻度に体重減少が見られます。

近年“メタボ”という言葉がテレビや雑誌等でよく目にしていると思います。これは「健康日本21」によって“普及啓発を図りましょう”という目標が定められたからこそ、一般の方にも知られるようになったのです。健康日本21とは、国民の健康の増進を図るための基本的な方針のことで、健康増進法に基づき策定されています。

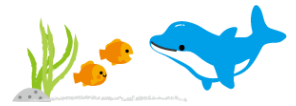
今まではメタボの認知の普及に努めてきましたが、これからは COPD です。COPD の認知度を平成34年までに80%にすることが目標とされています。

COPD は、今後、認知度の向上により、増加が予想される重要な呼吸器疾患です。





平成29年9月開催講座予定（8月1日から受付開始）



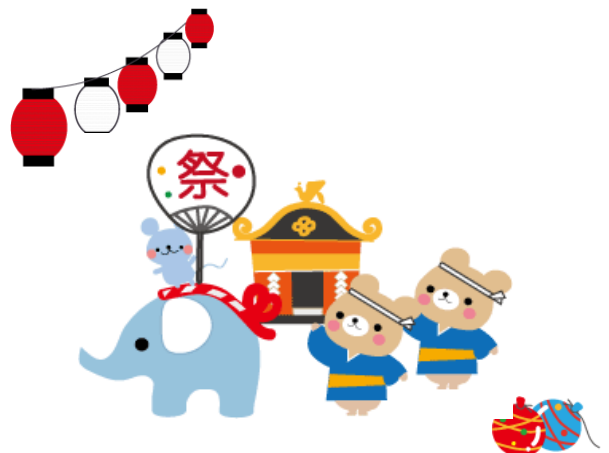
講座名	日 程
体に優しい健康料理教室	9月3日（日） 午後1時～4時
元気のでるパソコン教室	9月6日・13日・20日・27日（水） 午後2時～4時 （全4回）
着付け教室	9月7日・21日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
マンションライフガイド講座	9月7日・14日（木） 午後6時30分～8時30分
手ごねでふっくらパン教室	9月8日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	9月9日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	9月9日・23日（土） 午後2時～4時 （全2回）
MOS突破講座 Excel2010	9月9日～11月25日（土） 午後6時～8時 ※55歳以下の方
今からはじまるイタリアン	9月10日（日） 午前10時～午後12時30分
就労支援パソコン教室	9月10日・17日（日） 午後6時30分～8時30分
就労支援講座	9月15日（金） 午後6時～8時
日本料理教室	9月16日（土） 午前11時～午後3時
ライフプラン講座	9月16日（土） 午後2時～4時
手軽でおいしい中国料理	9月20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）

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。

- ・エアロビクス教室 8/1～8/29（火）
- ・元気のでるパソコン教室 8/2～8/23（水）
- ・着付け教室 8/3・8/17（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8/4（金）
- ・太極拳でいきいきライフ 8/5～8/26（土）
- ・体に優しい健康料理教室 8/6（日）
- ・元気はつつつ生活講座（若さを保ついきいき食生活） 8/8（火）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 8/12（土）
- ・やさしい日常英会話 8/12・8/26（土）
- ・手軽でおいしい中国料理 8/16（水）
- ・マンションライフガイド講座 8/17・8/24（木）
- ・知って役立つみんなの労働法 8/18（金）
- ・今からはじまるイタリアン 8/20（日）
- ・就労支援パソコン教室 8/20・8/27（日）
- ・日本料理教室 8/26（土）





## 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
働く人の法律入門 第2版	西村 健一郎・村中 孝史 編
フォニックスってなんですか？	松香 洋子 著
脳を鍛える大人の料理ドリル	岸 朝子 著
社労士が見つけた本当は怖い解雇・退職・休職実務の失敗事例55	辻・本郷税理士法人HR室 編著
社労士が見つけた本当は怖い労働時間・休日・休暇の失敗事例55	辻・本郷税理士法人HR室 編著
リーダーになる人の たった1つの習慣	福島 正伸 著
20代でやっておきたい50の習慣	別冊宝島編集部 編
転職して「成功する人」と「後悔する人」の習慣	高野 秀敏 著
会社を辞めるのは「あと1年」待ちなさい！	石田 淳 著
新・抗がん剤の副作用がわかる本	近藤 誠 著
抗がん剤は効かない	近藤 誠 著
定年後「もうひとつの人生」への案内	岩波書店編集部編
ビジネスマンの父より息子へ30通の手紙	キングスレイ・ワード 著

### ～結果自然成～ 今日<sup>けっかじゆんになる</sup>の禅語

やるべきことをやっていたら 結果は自然についてくる。  
やるだけのことをやったら 思い悩むことはない。



(自分の損得だけでものを考えてはいませんか。結果に執着しなければ不安から解放されます。  
「今、このとき」を大切に生きましょう。)

### ★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29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31日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

### ～自筆の大切さ～

日々の暮らしの中で、ほとんどの伝達手段がもはや、パソコンに取って代わったように思えてならない。電車でも街中でも、立ったままキーを押すだけで用を足している人々を多く見かけるし、また、大事な書類を作成する際でも、ひたすら画面に向かって、入力さえすれば済むようで本当に便利である。

たしかに、機械を使えば早くて便利で、人手も少なく済むには違いない。しかも、次々と新しい機種が出るので、使いたくなるであろうし、また、低年齢層に広がっているのも確かである。

しかし、相手に伝える場合、パソコン文字では、微妙な感情までは伝えにくいと思うこともある。加えて、キーを押すだけなので、昔覚えた漢字も忘れるし、辞書を引く習慣もなくなりそうで心細い。そういえば、いただいた賞状の文字が手書き毛筆だったら格別だろうな、と思ったこともある。

そこで、パソコン文字以外の伝達手段として、ペン文字や筆文字に注目してみたい。実生活では自筆署名を求められることが多々ある。たとえば身近なものでは、のし袋やのし紙、芳名帳やサイン等は心が表われるし、信頼感も得られると思う。ハガキや手紙でも同じことがいえそうである。筆文字の場合、書き手は自然に手、指、体を使い字配りもするので五感を使って書き上げる充実感がある。

漢字かな交じりの日本文字の美しさは、自筆のペンや筆文字でこそ伝えやすいと思う。

従って、日々の暮らしの中で、パソコン文字を使う場面がある一方で、ペンや筆の良さ気づいて挑戦してみても良いのではないのでしょうか。



邑心会 S

