

勤労福祉会館 館だより

令和6年6月・7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・レクリエ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6年3月19日 (火)		本日のスケジュール											
施設名		午前	午後										
集 会 室													
会議室(小)	ゴルフ・マクループ												
展示コーナー													
会議室(大)	鎌倉権樹推進会												
会議室(中)	吹き矢サークル												
教室(大)													
教室(小)	桂泉会												
職業訓練室	花みずき												
講 堂	彩炎画会												
音 楽 室	女声合唱団こゝろほふり												
料 理 室	男の料理サークル												



□授乳室
1階集会室前に授乳室を設置しています。おむつ交換台も併設。ご利用は受付窓口まで。



休館日のお知らせ
令和6年7月22日(月)
休館させていただきます。

勤労福祉会館と東大泉中村町会

東大泉中村町会 会長 増井多恵子

勤労福祉会館は、東大泉中村町会地域のほぼ中央にあり、毎月の町会役員会をはじめ定期総会、演芸会、防災のつどい等の会議に利用させて頂いています。

また、勤労福祉会館のいろいろな講座や活動には多くの町会員が参加して楽しませて頂いており、地域に密着した施設になっています。

勤労福祉会館の職員の皆様には、当町会の防災委員にもなってもらっておりますが、災害発生時には協力をお願いしています。

当町会は昭和58年に防災会を発足し、約40年間にわたり防災活動をしています。そして約20年前より自宅周辺「集合場所」での安否確認訓練を進めて来ました。

現在は『町会会員証』でもある『安否確認札』を使って毎年、全世帯参加の安否確認訓練「総合防災訓練」を行っています。



もう一つ我が町会の自慢は、「おさんぽパトロール」です。同じベストを着て数人でゴミを拾いながら、お散歩感覚で歩いています。

パトロールを前面に押し出しているわけではなく、みんなで楽しく歩いているだけですが、町がきれいになると窃盗などの被害も少なくなり、防犯には大いに役立っております。

この他にも、ラジオ体操会、日帰りバス旅行、演芸会、防災訓練等会員の皆様が集える行事を行っています。

このような活動は、町会の理念である「明るく住みよい町・安心して暮らせる町」づくりを進め、ご近所と助け合える町になることを目指しています。

勤労福祉会館ともども、よろしく願いいたします。



勤福落語会に女性真打が登場!

勤労福祉会館では、令和6年度に春、夏、秋と3回の勤福落語会を開催いたします。4月14日の第1回は、毎回おなじみの落語協会真打柳家福治（やなぎやふくじ）師匠と大泉落語研究会の皆様にご出演いただき、お客様に大好評の盛況でした。

そして次回の7月14日（日）には、女性真打の三遊亭律歌（さんゆうていりっか）師匠をお招きして、師匠と日頃鍛錬を積まれている大泉落語研究会の皆様が熱演なさいます。女性ならではの優しい語り口で評判の律歌師匠は、落語協会女性真打11名のうちのお一人で、一昨年の3月に最高位の真打に昇進なさっています。



大泉落語協会の皆様も、とても熱心に活動なさっています。勤労福祉会館の一室を借りて練習に取り組んでいる方など、お一人お一人が鍛錬を積み、当日の落語会に備えます。

当日は午後1時開場、1時30分開演です。申込は、6月1日から受け付けますので、電話などで申し込みのうえ、ぜひ、勤労福祉会館集会室にお越しください。

トレーナーからの健康アドバイス

～フレイルについて～

フレイルという状態：フレイルという言葉をご存知ですか？

フレイルとは、【フレイルティ】という言葉の略で、**健常な状態と要介護状態の中間の状態**を指します。多くの方は、フレイルの状態を経て要介護状態に移行しますので、フレイルの状態に早く気が付くことは介護予防のポイントのひとつです。

サルコペニア

サルコペニアとは、**筋肉量の減少**、または**筋力**の著しい低下の状態を指します。サルコペニアの要因は、病気と加齢です。加齢により食欲が落ちると、筋肉を維持する栄養が不足し、筋肉量が減少します。また、加齢による筋力低下がサルコペニアにつながります。

フレイルサイクル

サルコペニアの状態になると、身体能力が低下し、活動量が減り、それにより食事量が減り、さらにサルコペニアの状態が進みます。このような悪循環を「**フレイルサイクル**」と言います。

フレイルの前触れ

次の5つのどれかを感じたら食べ方や動き方を振り返ってみましょう。

1. 知らないうちに体重が減る
2. 疲れやすさを感じる
3. 活動量が減る
4. 歩く速度が遅くなる
5. 筋力が落ちる



フレイル予防は食事と運動のセットで

～**しっかり食べてしっかり動く**～これが筋力維持のポイントです。食事は、量だけでなく質も意識しましょう。特に筋肉を作る材料となる肉・魚・卵・豆腐などのタンパク源をしっかりとれているかを振り返ってみましょう。





令和6年7月開催講座予定 (6月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
エアロビクス教室 (ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ)	7/9・16・23・30 8/6・13・20・27 9/3・10・17・24 (火)全12回	Ⓐ10時～10時45分	各回 30名	6,000円
		Ⓑ11時～11時45分		
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基礎・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)	7月3・10・17・24日 (水)全4回	14時～16時	6名	4,000円
着付け教室 (ゆかた半巾帯)	7月4日(木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	7月18日(木)			
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)	7月7・14日(日) 全2回	18時30分～20時30分	6名	2,000円
勤福落語会	7月14日(日)	13時30分～16時30分	150名	500円
就労支援講座 (自分の強み、自分らしさを発見しよう!)	7月19日(金)	18時～20時	30名	無料
ライフプラン講座 (人生100年時代、知って得する年金講座)	7月20日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
発酵教室 (金山寺味噌)	7月2日(火)	10時30分～12時30分	16名	2,500円
天然酵母パン教室 (マンゴーパン)	7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 (ティラミス)	7月13日(土)	Ⓐ10時30分～12時30分	各回 8名	2,500円
		Ⓑ14時～16時		
スピードクッキング教室 ビギナーズ (ねぎ塩豚丼・切り干し大根のおみそ汁・アボカドとトマトのポン酢だれ漬)	7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 (夏野菜たっぷりドライカレー・トマトとモッツアレラチーズのサラダ・オクラとミニトマトスープ・牛乳かん)	7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。

6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
太極拳でいきいきライフ	6月1・8・15・22日(土)	中国「精化太極拳12式」音楽に合わせて心地よく
学んで活かそうパソコン教室	6月2・9日(日)全2回	Excelで表計算、関数計算、グラフ作成をしてみよう。
基礎から始めるパソコン教室	6月5・12・19・26日(水)	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、Word、Excelの基礎
経営分析講座	6月6・20日(木)	財務諸表等の読み方を学ぶ
着付け教室	6月6・20日(木)	単衣・名古屋帯
働き方改革講座	6月7日(金)	従業員が定着する職場を目指す
元気はつらつ生活講座	6月11日(火)	物忘れが気になったら? ～脳を若く保つヒント～
知って役立つ労働法	6月14日(金)	働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座
ライフプラン講座	6月15日(土)	後悔しない介護施設の選び方
勤福ポッチャ体験会	6月21日(金)	ターゲットのボール目指してボールを投げ合い競うゲームです
天然酵母パン教室	6月7日(金)	ミルクロールパン
失敗しないお菓子教室	6月8日(土)	プリン
簡単おもてなし家庭料理	6月16日(日)	ハヤシライス・ほうれん草とコーンのソテー・フルーツヨーグルト・スープ
スピードクッキング教室ビギナーズ	6月21日(金)	牛肉のチャブチェ・ニラのチヂミ・わかめスープ

□ 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6年6月8日(土)・7月13日(土)・8月10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。



図書館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
後悔しない子育て	信田 さよ子 著	「親にされたようなことを、自分の子どもにはしたくない」と感じている大人たちへ——《豊富なカウンセリング経験から導き出された「愛情よりも安心感」の子育て論》カウンセラーとして、長年、家族に起きているさまざまな問題に対処してきた著者だからこそ見えた、「子育てでやってはいけないこと」とは？
それでも親子でいなきゃいけない？	田房 永子 著	『母がしんどい』の田房永子氏が、“その後”の母子関係を描いたコミックエッセイ『それでも親子でいなきゃいけないの？』。両親との関係に疲れ果てたあなたへ捧げます。自分が壊れるまで、親子関係を続けなくてもいいということを教えてください。
ボクはやっと認知症のことがわかった	長谷川 和夫 著	自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言「長谷川式スケール」開発者の眼にはいま、どんな世界が映っているのか？予防策や歴史的経緯から、社会・医療が果たす役割まで、認知症のすべてがここにある。
はじめての 島本理生 辻村深月 宮部みゆき 森 絵都	島本理生 著 辻村深月 著 宮部みゆき 著 森 絵都 著	「はじめて」は、いつも痛くて、少し優しい 4人の直木賞作家がYOASOBIとコラボし、「はじめて」をモチーフに描かれた4つの物語。 『私だけの所有者』 はじめて人を好きになったときに読む物語（島本理生） 『ユーレイ』 はじめて家出したときに読む物語（辻村深月） 『色違いのトランプ』 はじめて容疑者になったときに読む物語（宮部みゆき） 『ヒカリノタネ』 はじめて告白したときに読む物語（森絵都）
変 な 家	雨 穴 著	知人が購入を検討している都内の中古一軒家。開放的で明るい内装の、ごくありふれた物件に思えたが、間取り図に「謎の空間」が存在していた。知り合いの設計士にその間取り図を見せると、この家は、そこかしこに「奇妙な違和感」が存在すると言う。不可解な間取りの真相とは!?突如消えた元住人は一体何者!?

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

