

勤労福祉会館 館だより

□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4年11月17日(木)		本日のスケジュール														
館室名	午 前	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	午 後	館 室
講 堂																コロナウィルス感染予防接種 会場
会議室(小)																コロナウィルス感染予防接種関連
展示コーナー																練馬西園様「中学生の頃の作文および書籍表紙展 作品展」
会議室(大)																中3 勉強会
会議室(中)																編活プログラム(SNS編) 中3 勉強会
教室(大)																コロナウィルス感染予防接種関連
教室(小)																hugmilはぐみる 長月会
講 堂																こぐれ協会
講 堂																アカシアコース
講 堂																風月会

□授乳室新設のお知らせ
1 階集会室前に授乳室を設置しました。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5年3月27日(月)
休館させていただきます。

牧野記念庭園と牧野富太郎博士

～牧野博士が4月スタートのNHK連続テレビ小説のモデルに～



練馬区名誉区民で600種以上の植物を発見し、1,500種以上に命名した牧野富太郎博士は、94歳で亡くなるまでの晩年の30年余りの期間、現在の東大泉6丁目の地にお住まいになりました。その後この地は、昭和33年に牧野記念庭園として一般公開され、現在に至っています。



が咲き誇ります。23区で唯一練馬区に自生するカタクリやニリンソウもかわいい花を咲かせます。木々の新緑の若葉も魅力的です。

夏には、緑が一層濃く深まってまいります。ウバユリやキツネノカミソリ、オオキツネカミソリなどの花も楽しめます。

この4月からは、牧野博士をモデルとしたNHKの連続テレビ小説「らんまん」がスタートします。そこで今回は、勤労福祉会館からも大泉学園駅からも徒歩5分の牧野記念庭園と大泉での牧野博士を紹介します。

牧野記念庭園(東大泉6-34-4)は、牧野博士ゆかりの植物、また愛した植物が季節ごとに花を咲かせ、葉を輝かせて私たちに迎えてくれます。

これからは、ユキワリイチゲやセツブンソウ、リョクガクバイなどが花を咲かせます。

春が本格化しますと、オオカンザクラやカンヒザクラ、博士が故郷高知県のお店仙臺屋の前で発見したセンダイヤザクラ、ヤマザクラなどの桜の花々



ユキワリイチゲ



センダイヤザクラ

秋には、ヒガンバナとシロバナマンジュシャゲが咲き誇ります。深まるにつれ、イロハモミジの鮮やかな紅色など、モミジ類の紅葉を楽しめます。

冬は落葉で、庭園内に明るく日が差しまいります。

1月にはロウバイが咲き始め、牧野記念庭園の1年が巡っていきます。この地に、牧野博士は大正15年、64歳の時に転居なさいました。翌年には理学博士の学位を受けられました。二面に続く

トレーナーからの健康アドバイス

～運動を習慣にするために～



運動は習慣化できたと思っても、体調不良や旅行などがきっかけで、運動をやめてしまうことがあります。

そうならないためにも、以下の事を心がけてみましょう。

- ◆ **記録をつける**…カレンダーなどに○×をつけ、どれだけ自分がやっているか（休んでいるか）チェックして自己確認をしましょう。
- ◆ **家族や友人に伝える**…自分の目標を伝えることで、自分に少しだけプレッシャーをかける。
- ◆ **ごほうびをあげる**…運動が1ヶ月続いた！など、途中で自分にご褒美になるような事を作りましょう。
- ◆ **アドバイスや指導者を見つける**…行っている運動が行き詰ってしまった時など、適切に判断できる資料や人材を探しましょう。（勤労福祉会館のトレジムにはいつでもいます。ご相談を！）
- ◆ **協力者をつくる**…1人で行っていると、ついつい緩みがちになります。一緒に出来る仲間を見つけ、お互いを刺激し合しましょう。
- ◆ **代わりを用意しておく**…特にウォーキングやジョギングをされている方は、雨の日など天候に左右されて休みがちになるきっかけに。家の中でできる運動を用意しておく  などの対策をしましょう。
- ◆ **気持ちは前向きに**…少しも休んでは“ダメだ”と思わず、時には休息の時も必要です。
- ◆ **臨機応変に**…1つの型にこだわらず違う方法にもチャレンジしてみましょう。

《参考文献》健康運動指導士テキスト

博士は金に糸目をつけず、研究につき込むため、生活は困窮していました。そんな博士を必死に働いて支えたのが、永年苦楽を共にした寿衛子（すえこ）夫人でした。博士は、愛する植物を数多く育てるために大泉の地を住まいに選び、その実現に力を尽くしたのが夫人でした。その婦人が昭和3年に亡くなりました。博士は前年に発見した新種の笹に、スエコザサと名付け、最愛の夫人を偲びました。博士の作った歌を紹介します。



博士は、昭和14年77歳まで、東大理学部講師を勤められました。退職後は、大泉の地を根拠地として、さらに熱心に全国規模で植物採集・研究に力を注がれました。

夫人の尽力で実現した大泉の住まいが、博士の晩年の研究を支えていたと言えるかもしれません。

公園の一角に博士の胸像があります。その博士の周りをスエコザサが囲んでいて、博士を今でも、世の中のあらん限り守っているようです。

テレビ小説「らんまん」ではどのような展開になるのでしょうか？楽しみですね。

※牧野記念庭園情報サイトを参考にしました。

家守りし 妻の恵みや わが学び
世の中の あらん限りや スエコ笹



令和5年3月開催講座予定 (2月1日から受付開始)



講座名	開催日	時間	定員	費用
就労支援講座 (セカンドキャリアに向けて準備しよう!)	3月17日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (一度きりの人生、終わり良ければ全て良し~コロナ禍での「終活」の仕方とは?~)	3月18日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
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)	3月1・8・15 ・22日(水) (全4回)	14時~16時	6名	4,000円
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ーを考えよう)	3月5日・12日(日) (全2回)	18時30分~20時30分	6名	2,000円
体に優しい健康料理教室 (サバの味噌煮・ミックス野菜の炒めもの・海藻サラダ・ しめじとめかぶのすまし汁・ご飯・おやつ)	3月5日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (カフェオレパン)	3月10日(金)	Ⓐ10時~12時30分 Ⓑ13時30分~16時	各回 16名	2,000円
スピードクッキング教室 ビギナーズ (鮭のピネガー蒸し・色々野菜の農家風スープ)	3月17日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
失敗しないお菓子教室 (シュークリーム)	3月18日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分 Ⓑ14時~16時	各回 16名	2,500円
簡単おもてなし家庭料理 (ブリの照り焼き・小松菜の塩昆布和え・ココア蒸 しカステラ・カップずし)	3月19日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、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。

2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
働き方改革講座	2月10日(金)	働き方改革と健康経営を目指して
春闘期の情勢講座	2月13・20・27日(月) (全3回)	最低賃金の引き上げや統一地方選挙と労組
知って役立つ労働法	2月17日(金)	働く人のためのパワハラ対応講座
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	2月1日・8日・15日 ・22日(水) (全4回)	アンドロイドの基本、カメラの使い方、地図の使い方、 便利な機能、アプリの追加など
学んで活かそうパソコン教室	2月5日・12日(日)	もっと活かそう Word、Excel、PowerPoint その1・ その2
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	2月6日(月)	骨盤の中から整えるコアエクササイズで歪み改善
元気はつらつ生活講座	2月14日(火)	60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~
健康生きがい講座	2月18日(土)	フレイル予防で健康寿命を延ばそう! カギは「糖質オ フ食生活」
体に優しい健康料理教室	2月5日(日)	大豆ミートと筍の炒め煮・かぼちゃのサラダ・ブロッ コリーのごま醤油和え・コーンとねぎのコンソメスープ
手ごねふっくらパン教室	2月10日(金)	胚芽チョコパンを作ります。
失敗しないお菓子教室	2月11日(土)	デビルズチョコケーキを作ります。
スピードクッキング教室ビギナーズ	2月17日(金)	豚肉の七味揚げ・春菊とくるみのサラダ・ザーサイと レタスのスープ
簡単おもてなし家庭料理	2月19日(日)	飾り寿司(梅の花)・茶碗蒸し・はんぺんのお吸い 物・ミニいちごあんどうら焼き



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
ブラックボックス	砂川文次	第166回芥川賞受賞作 主人公サクマはずっと遠くに行きたかった。今も行きたいと思っている。自分の中の怒りの暴発を、なぜ止められないのだろう。自衛隊を辞め、いまは自転車メッセンジャーの仕事に就いていサクマは、都内を今日もひた走る。
夜に星を放つ	窪美澄	かけがえのない人間関係を失い傷ついた者たちが、再び誰かと心を通わせることができるのかを問いかける短編集。「真夜中のアボカド」「銀紙色のアンタレス」「真珠星スピカ」「湿りの海」「星の隨に」人の心の揺らぎが輝きを放つ五編。
祈りの幕が下りる時	東野圭吾	吉川英治文学賞受賞作。明治座に演出家を訪ねた女性が遺体で発見された。捜査担当の松宮は発見された焼死体との関連を疑い、遺品に日本橋を囲む12の橋の名が書き込まれていることに加賀恭一郎は激しく動揺。それは孤独死した彼の母に繋がっていた。シリーズ最大の謎が決着する。
大人の語彙カノート	齊藤孝	メールやLINEで、いつも同じ言葉が続いてしまう(思います、考えますなど)、つい「大変」「すごい」などを使っていて、言葉が足らないと感じている。そんな方に向けて、「言い換え」で語彙力がどんどん増える1冊。
映画で学ぶ！ 心を揺さぶるコーチング	鈴木義幸	映画のセリフには、人を感動させる「心を揺さぶるパワーフレーズ」が満載。そのフレーズが人を感動させ動かす仕組みを解説する。コーチングの第一人者による、情熱を生み能力を引き出す入門書。

○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2月11日(土)・3月11日(土)・4月8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。



今号の「四季折々」はお休みします。

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

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

