



学生の頃、ノートの取り方に悩んだことはないだろうか？どのようにノートをとったら成績が上がるのだろうか？綺麗なノートが大事なのか？そもそもノートは必要なのだろうか？等々。私は海外の大学院に留学し、膨大な量の情報量にノートをいかにとるか悩んだり、高校生の受験指導に携わる仕事をしていた関係上、「ノート術」のような本や、特集が組まれている雑誌はついつい購入してしまう。

様々なノート術を試してきたが、最近、「なるほど、まさにその通り」という考え方を提唱している本に出会った。それは、「世界基準で夢をかなえる私の勉強法 北川智子著 幻冬舎」である。北川女史は、2009年から3年間ハーバード大学で教鞭をとり、学内の「ティーチングアワード」や「ベスト・ドレッサー賞」を受賞。2012年の「思い出に残る教授」に選出される若手の新進気鋭の歴史学者である。現在は、イギリスを拠点に活動されているが、彼女の留學生時代のノート術とノートに対する考え方、またその文底にある自己啓発に対する考え方が「さすが！世界基準！」としか言えないものだった。

彼女はカナダでの留學生時代に、A4の白紙の紙1枚に、授業の内容をメモしたとのこと。授業の全体像と、自分がわからない、知らなかった部分だけをメモする。さらに全くわからない部分ははっきりと空白になるため、「知らなかったけど、わかった部分」と「知らなかったし、授業を聞いてもわからなかった部分」の切り分けができたとのこと。どれだけ内容が多いものでもA4用紙1枚だけで収め、知っていることは書かなかったそうだ。また彼女のすごいところは、自分が好きな落ち着ける場所や公園で、頭の中で授業で習ったことや知ったこと、学んだことを反復して思い出す作業をして、記憶を定着させたとのこと。

彼女は自身のノート術や英語学習法を本書の中で紹介している。しかし、その文底には、世界基準で生きていくためには「マニュアルに沿って生きる・行動する」のではなく、ノートの取り方も生き方そのものも、周囲の意見を参考にしながら、自分らしくカジュアルに、いつもハッピーに、継続していけるものを自分で見つければ良い、というメッセージがあるように感じた。中学国語の教科書が読めれば問題なく読める内容が、本書には多いので、中学生以上のお子様がいる方やご自分がこれからもっと勉学をして、自分を磨いていきたいという方にはお勧めである。また、こういう若い日本人女性が出てきたのか、と感銘を受けるかと思われる。

トレーナーからの健康アドバイス

正しい靴選び ~適正な履き方でより効果的より安全に！~

つま先があたっていないか？

シューズに足を入れて、つま先が靴にあたってしまったり、指が曲がってしまうようではシューズが小さすぎます。つま先に約10ミリほど余裕のあるものを選びましょう。

くるぶしがあたらないか？

くるぶしがトップラインにあたると痛くて歩けません。必ず両足を履き数歩、歩いてみてください。

かかとがフィットしているか？

かかとをつけた時に足のカーブに合っているかどうかを見てください。

甲はきつくないか？

足の甲が圧迫されると、足の左右のアーチ、前後のアーチがつぶれてしまい、足の動きが悪くなります。ひもの締めすぎにも注意しましょう。

足指の屈曲部分が柔軟か？

足の曲がる位置と靴の曲がる位置が合っていないと足を痛める原因になります。

アーチラインは合っているか？

土踏まずの盛り上がりカーブに合わない靴は疲れやすいので、フィットするものを選びましょう。

適正サイズのシューズを選ぶことはもちろん、シューズの履き方にも注意する必要があります。



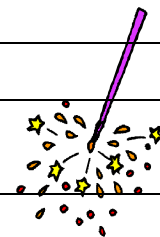
1 ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻りに使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴ひもはシューズを履く時にはゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう

2 シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にしっかりと収めます。

3 そのままゆっくりと体重をつま先へと移動します。
ウォーキングのキックの体制で、足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します

平成25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 （さんまのかば焼き他）	9月1日（日） 午後1時～4時
簿記3級講座 演習コース	9月1日～29日（日） 午前10時～12時
着付け教室 （単衣と名古屋帯）	9月5日（木）・19日（木） 午前10時～12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
楽しさ一杯のお菓子教室 （ふんわりブッセ）	9月7日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
就労支援パソコン教室 （PowerPoint 基礎講座）	9月8日・15日（日）（全2回） 午後6時30分～8時30分
勤福パソコン教室 （Excel、Word 講座）	9月10日（火）・11日（水）・17日（火）・18日（水）（全4回） 午後1時30分～4時30分
中国家庭料理教室 （中華風豚の角煮他）	9月11日（水） 午後1時30分～3時30分
手ごねでふっくらパン教室 （紅茶パン）	9月13日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
女性のためのDIY教室 （私にもできる！壁紙リフォーム）	9月14日（土） 午後1時～5時
働く人の労働法講座 （正規雇用・非正規雇用への 就業について学び考える）	9月14日（土） 午後6時～8時
健康生きがい講座 （ウォーキングの楽しみ方とその効用）	9月21日（土） 午後2時～4時
日本料理教室 （さんま料理）	9月28日（土） 午前11時30分～午後2時、午後4時～6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。

- ・中国健康法で生き生きライフ 8/3・10・17・24（土）
- ・体に優しい健康料理教室 8/4（日）
- ・エアロピクス教室 8/6～9/3（火）
- ・着付け教室 8/8・22（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 8/9（金）
- ・就労支援パソコン教室 8/11・18（日）
- ・勤福パソコン教室 8/13（火）・14（水）・20（火）・21（水）
- ・マンションライフガイド講座 8/15・22（木）
- ・日本料理教室 8/24（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
3本線ノート術	橋本 和彦 著
マインドマップ読書術	松山 真之助 著
胃ろうという選択、しない選択	長尾 和宏 著
「本物の営業マン」の話をしよう	佐々木 常夫 著
続ける力	伊藤 真 著
デルの革命	マイケル・デル、ヤリツ・フルドマン 著
トム・ピーターズの経営破壊	トム・ピーターズ 著
難関資格 合格したけりゃ、本は読むな！	福田 大助 著
新 公認会計士試験 非常識合格法	石井 和人 著
司法試験合格する勉強法	伊藤 真 著

最近思うこと・・・『感謝』のことば

先日、友人から久しぶりに電話があった。『元気にやってるか？』お互いかけあう言葉はいつもこれだ。その日の彼は、いつになく元気がない。聞くと病院に入院して5ヶ月だという。その電話の内容は・・・

「俺は、家族のために一生懸命働いてきた。身体にも自信があった。ところが今は病院のベッドの上だ。」と弱気な内容だった。

ひとり病院に残されて思うのは『女房』殿のことだという。

「毎日1日もかかさず面会に来てくれる。初めのころは言いたいことを言っていた。ところが最近は、『こいつ』がいなければ誰が俺の面倒を見てくれるのか、いま俺が生きていられるのは『こいつ』がいてくれるからだと思うようになった。今日も笑顔で面会に来てくれる。帰り際、女房の背中に頭を下げる気持ちだった。

結婚して35年、無我夢中で生きてきて、初めて『感謝』という言葉が浮かんだ。」

今は『女房』殿に感謝する毎日のようなのである。友人から『感謝』することの大切さを教わったような気がした。電話を切って、しばらく感傷に浸っていると「何ボサッとしているの？ご飯、食べるの？食べないの？」叱咤が飛んできて、ハッと我に返った。どうやら今の私は『感謝』ではなく、『我慢』のときなのであろう。

いつか『感謝』するときがくるまで、お互い元気でありたいと願う。



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://n-kinrou.info/>



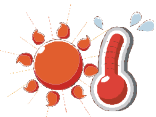


勤労福祉会館 館だより



平成25年8・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)



今年の夏は・・・

今年の梅雨明けは例年より早く、すでに気温が30℃を越す日々が続いています。熱中症で救急搬送される方も多く、今年の夏は“節電”というよりは“上手にエアコンを使って温度調節しましょう”という呼びかけが多く聞かれるような気がいたします。しかしながら当会館は公共施設のため、節電せざるを得ないのが現状です。利用者の皆様には快適に過ごしていただきたいのですが、消費電力が上回るとやむを得ず一時的に停止させていただくこともあるかと思えます。

職員も毎日駆け回って工夫をしておりますが、冷房の設定を控えめにさせていただくなど皆様の御協力が必要です。冷房のスイッチはなるべくLowでお使いいただくと大変助かります。

日ざしを避けるのも大切ですが、なるべく涼しい素材の装いで、首回りを冷やしたりするのも良いようです。水分・塩分の補給をしっかりとなさって暑さを乗り切りましょう。

レジャーでの事故のないよう楽しい夏をお過ごしください。

お知らせ

練馬区立勤労福祉会館では、区報、チラシ、ホームページの他にブログやねりま地域情報サイト(大泉西地域版)を使って、情報発信をしております。ぜひ、ご活用ください。

- ・練馬区立勤労福祉会館ホームページ <http://n-kinrou.info/>
(事業のほかに、施設別利用案内や料金、施設のイメージ画像を見ることができます。)
- ・練馬区立勤労福祉会館ブログ <http://blog.n-kinrou.info/>
- ・ねりま地域情報サイト(大泉西地域版) <http://nerima-chiikijoho.jp/>

★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、相談希望日の1週間前までに、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。



問合せ・お申込み：練馬区立勤労福祉会館
TEL 03-3923-5511