

皆さんは偏った愛情を注いでいるモノや人等がありますか？

私の友人のオーケストラに関係する仕事をしている方は、何かをする時にいつも「ホール」というものにこだわります。素人からすると「小さな練習だったり、小さな集まりだったら別にどこでもいいのではないか？」と思うのですが、やはり音の響きや奥行、そこにある感覚的なものを練習でも知るためには「ホール」を使用することにこだわるとのことでした。

ちなみに私は、イヤホンに偏った愛情を注いでいます。「プロじゃないんだから音楽を聞くイヤホンなんて高いものを買ってもわからないでしょ」とよく言われますが、一度でも自分の聴覚や好みに合うイヤホンで音楽を聞いてしまうと、それ以外のものは手放せなくなる上に、より高いものならどんな感じだろうと、どんどん偏った愛情を注いでしまいます。

よくテレビ等でコメンテーターとして見かける明治大学の齋藤孝教授は、「偏愛マップ」という本を2004年に出版しています。ビジネスマンでも友達でも、その人が偏った愛情を注いでいるものを具体的に地図のように書き出し、それを人と人を結ぶツールとして使用するということが提案されています。

その本の中でも、ある企業でこの手法で研修をした所、今まで全く関心がなかった社員同士がある一つのキーワードが共通していることで異常に盛り上がり、その後仲良くなり部署間の連携がスムーズになったという事例がありました。ちなみにそのキーワードは「伝書バト」。二人の社員の方が子どもの頃に「伝書バト」を飼っていて、そこからコミュニケーションが進んだという事例がありました。

face book 等の IT のツールが進化し、みんなが使用するようになっていますが、紙1枚に自分の偏った愛情を注いでいるものを書いて、それぞれに自分はこんな人と紹介するこの手法。様々なシーンで役立つように感じます。初めて聞いた方はぜひ一度、「偏愛マップ」という本を読んでみてください。



## トレーナーからの健康アドバイス

### まだまだ危険！ ～ 熱中症を招く「かくれ脱水」～

人間の体内にある体液は、たくさんの水分とさまざまな成分で形成されています。人の体の中の水分量をご存知ですか？ 何と大人では体重の60%、子どもで70%が体液なのです。脱水で体に症状が出る状態が「脱水症」です。そして意外と知られていませんが、症状が出ない状態の脱水もあり、「かくれ脱水」と呼ばれています。

脱水の症状は程度によってさまざまですが、倦怠感、しびれ、脱力感から痙攣、

意識障害まで起こりますので、脱水症を侮ってはいけません。

#### ■脱水状態で起こる症状

体重に占める水分減少率の割合と共に、起こる症状は以下の通りです。

- ・体重の約2% → のどの渇き
- ・体重の約3% → 強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
- ・体重の約4% → 皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困憊、尿量の減少と濃縮
- ・体重の約5% → 頭痛、熱にうだる感じ
- ・体重の約8~10% → 身体動揺、けいれん



のどの渇きを感じた時点ではすでに体重の2%の水分が失われていますので、その時点から対策をすることが必要です。

平成25年11月開催講座予定（10月1日から受付開始）

講座名	日 程
楽しさ一杯のお菓子教室 （クリスマスロールケーキ）	11月2日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
体に優しい健康料理教室 （鶏肉料理特集）	11月3日（日） 午後1時～4時
着付け教室 （袷と袋帯、半襟付け）	11月7日（木）・21日（木） 午前10時～12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
手ごねでふっくらパン教室 （はちみつヨーグルトパン）	11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）
女性のためのDIY教室 （～木工家具に挑戦～ 私だけのかわいい椅子を作る）	11月9日（土） 午後1時～5時
就労支援パソコン教室	11月10日（日）Word2010でビジネス文書を作る 11月17日（日）筆ぐるめで年賀状を作る（全2回） 午後6時30分～8時30分
勤福パソコン教室 （はじめてのインターネット）	11月12日（火）・13日（水）・19日（火）・20日（水）（全4回） 午後1時30分～4時30分
中国家庭料理教室 （鶏ハツの炒め物、 本格的中国チャーチャー麺）	11月13日（水） 午後1時30分～3時30分
職業能力開発講座 （心と体に働きかけるセルフカウンセリング）	11月16日（土） 午後2時～4時
日本料理教室 （すめいか料理）	11月23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。

10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。

- ・エアロピクス教室 10/1～12/24（火）
- ・着付け教室 10/3・17（木）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 10/5（土）
- ・体に優しい健康料理教室 10/6（日）
- ・勤福パソコン教室 10/8（火）・9（水）・15（火）・16（水）
- ・手ごねでふっくらパン教室 10/11（金）
- ・働く人の労働法講座 10/12（土）
- ・簿記3級講座 基礎コース 10/13～12/15（日）
- ・就労支援パソコン教室 10/13・10/20（日）
- ・ライフプラン講座 10/19（土）
- ・勤福落語会 10/20（日）
- ・日本料理教室 10/26（土）
- ・健康セミナー 10/28（月）





## 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
子育て主婦の公認会計士合格記	小長谷 敦子 著
私が弁護士になるまで	菊間 千乃 著
死ぬときに後悔すること	大津 秀一 著
精神道入門	小栗 左多里 著
ミッテラン・コード	白木 正四郎 著
寿司屋のかみさんうちあけ話	佐川 芳枝 著
人生の熱き指導者たち	日本テレビ編
八日目	ジャコ・ヴァン・ドルマル 著
再会	重松 清 著
餃子屋と高級フレンチでは、どちらが儲かるか？	林 總 著
シーバス・フィッシングがわかる本	つりトップ編集部・編
経済のニュースがよくわかる本 (銀行・郵貯・生保編)	細野 真宏 著

### ～朝から悲しいかった事～

皆さんは朝、職場に出勤した時「おはようございます。」とあいさつを交わしていますか？「それって当然でしょ。」と思われるかもしれませんが、意外にそうでもなかったりします。

実際、あいさつのできない大人があまりに多く、正直ビックリし、悲しくなりました。こちらが「おはようございます。」と声をかけても返事はこない、汗をかきながら清掃している方に声もかけずに通り過ぎる。そういう場面に遭遇すると、とても残念な気持ちになります。

社会的に地位のある人、組織の中で人材を育てる立場にある人が、意外にもあいさつができていないように見受けられます。あいさつには人間関係に欠かせないねぎらい、気遣い等の相手を思う気持ちが含まれていると思うのです。

日々の仕事の忙しさに心身ともに疲れ果て、新鮮さを失いかけているからでしょうか。

今一度、自分自身を振り返り、見つめなおしたいと思います。

### ★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



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10・11月号  
(9/20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

10月7日(月)は全館定期清掃のため、休館致します。



今年の夏は、7月6日の梅雨明け早々から例年にない暑さで熱中症による救急搬送件数が多く、千年に一度の猛暑・40度越え・今までに経験したことのない～・ゲリラ豪雨・竜巻・台風と非常に目まぐるしかったように思います。やっと涼くなったと思いきや急に冷え込んだりと体温調節も大変ですが、風邪をひきやすい季節に突入しますので皆さま、体調には充分にご留意ください。

さて、秋は食・読書・旅・文化・芸術と何をするのにも良い季節です。今回はお菓子教室のアシスタントもされている声楽家の先生に「音楽の楽しさ」について伺いました。



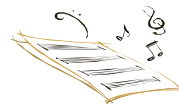
## ～音楽の楽しさについて～



音楽とはとても幅広く楽しめるものだと思います。年齢も性別も分け隔てなく、誰もが一緒に楽しめるのが音楽だと思います。

たとえば交響曲を聴くとします。その曲を初めて聴く方、聴いた事がある方、作曲家の生い立ち、曲が出来た時の時代背景など詳しく調べた方もいるでしょう。

あらゆる方たちが一同に介し、そして聴く。



演奏を聴きながら思うことは様々です。美しい・雄大だ・悲しい・素敵・心が躍るようだ等々。感じることは様々でも音楽は共有できるのです。

共有を一番感じやすいのが合唱です。同じ曲を大勢で歌うとします。

曲のクレッシェンド（音が次第に大きくなる意味）の部分では気持ちも高揚し、デクレッシェンド（音が次第に小さくなる意味）の部分では高まった気持ちを抑える、こういう繰り返しをみんなと共に何度も繰り返すことで一体感が生まれ、空間を共有することができます。

皆さん歌い終わった後は、とても清々しく良い表情になっています。音楽を楽しむ方法はほかにもありますが、みんなと分かち合い、共有することで更なる楽しみが持てると私は考えます。

これからの季節多くの演奏会がありますが、観客として聴くのも、表現者として参加するのも楽しいかと思えます。皆さんの人生に「音楽」というスパイスが入ると更に楽しくなれると思えます。

