

～地域資源の重要性～



いつもトレーニング室を利用させていただいています。

大泉学園に住み始めて5年が経ちますが、それまでは某スポーツクラブに通っていたのですが、最近の健康ブームからか、通い始めた当初より会員さんが増えてしまい、思うようにトレーニングが出来ずに困っていたところ、自宅近くにある勤労福祉会館にもトレーニング室があるという事を初めて知りました。

私がトレーニングを始めたきっかけは、若いころには水泳競技を行っていたため、体型にはそれなりの自信を持っていたのですが、社会人となり日頃の不摂生からか体重も徐々に増え、30歳を過ぎるころには、お恥ずかしい話ではありますが、会社の定期健康診断で、メタボと診断されるまでになりました。当時は体重過多のためか、階段の上り下りや軽い運動をすると息が切れるため、動くことが面倒で出勤も車に頼り切りという悪循環でした。

しかし、大泉学園への転居をきっかけに、一念発起し、電車通勤に切り換え、トレーニングを開始したところ、増えた体重も徐々に減りはじめ、今では現役の時とまではいきませんが、だいぶトレーニングの効果が出てきたと思います。

勤労福祉会館のトレーニング室はコンパクトですが、トレーニングマシンの他にもダンベル等もあるので様々なトレーニングが行えます。また、集団でのストレッチ教室や健康情報の配布物等もあるのでこれからトレーニングを始めたい方にもお勧めです。

健康寿命の延伸が言われていますが、運動を行なえる施設というと民間のスポーツクラブや公共体育館が頭に浮かびますが、勤労福祉会館のような公共の地域資源をもっと充実していけば、生涯現役の実現に向かうのではないかと考えています。

これからもお世話になるのでよろしくお願いします。

トレーナーからの健康アドバイス

～一日一万歩って?～



日本人が一日に摂取するエネルギー量は平均 2200kcal です。

そのうち生命を維持するためには約 1300kcal、仕事や家事をするためには約 600kcal が必要です。

引いてみると 300kcal が余ります。この 300kcal を消費するとほぼ一万歩になるため、『一日一万歩』という指標が出来たのです。

実際には、ただ普通に歩いたのでは一万歩でも 300kcal 消費することは出来ません。

普通の歩き方の場合、消費エネルギーは男性で約 230kcal、女性で約 160kcal 程度です。

減量するために歩くのであれば意識的にスピードをあげて歩きましょう。

しかし、ある研究によると一日一万歩を続けてさえいけば大丈夫、歩くほど健康になる、というわけではありません。やり方が悪ければなんの効果も期待出来ません。かえって病気を引き起こすこともあります。

例えば、着物を着た旅館の女将さんの場合、足を上げず、小股で静かに歩く毎日のため、運動の強度が骨密度を保つのに十分出なかったことや、館内で過ごす事が多いため一日に浴びる紫外線が不足したことが原因で、骨が弱くなることがあります。また、若い時には軽く一日一万歩をこなせて来た人でも、加齢とともに体が悲鳴を上げ始めることを覚えておいてください。悲鳴をあげる場所は『関節』です。年をとっても筋肉や体力をつけることはできますが、関節は鍛えることが出来ません。ガクガクしたり痛みが出やすくなるのです。それはどこかで体が無理をしている証拠なので、そうした体のサインを見逃さないようにしましょう。人は痛みが出た瞬間から体を動かすのがおっくうになります。それをきっかけに歩くのをやめて急激に体力を落とす人も少なくありません。

歩数にこだわらず少し大股で、リラックスして風景を楽しみながら歩きましょう。





平成31年3月開催講座予定（2月1日から受付開始）



講座名	日 程
楽しく学ぼう英会話	3月2日（土）14時～16時・9日（土）10時～12時
体に優しい健康料理教室	3月3日（日）13時～16時
基礎から始めるパソコン教室	3月6日・13日・20日・27日（水）14時～16時
着付け教室	3月7日・21日（木）10時～11時30分、13時30分～15時
手ごねでふっくらパン教室	3月8日（金）10時～12時30分、13時30分～16時
楽しさ一杯のお菓子教室	3月9日（土）10時～12時30分、13時～15時30分
今からはじめるイタリアン	3月10日（日）11時～14時
学んで活かそうパソコン教室	3月10日・17日（日）18時30分～20時30分
就労支援講座	3月15日（金）18時～20時
ライフプラン講座	3月16日（土）14時～16時
日本料理教室	3月16日（土）11時～14時
簡単おもてなし家庭料理	3月17日（日）11時～14時
手軽でおいしい中国料理	3月20日（水）10時30分～12時30分、13時30分～15時30分

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。

2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。

- ・楽しく学ぼう英会話 2月2日・9日（土）
- ・体に優しい健康料理教室 2月3日（日）
- ・楽しく鍛えてロコモ予防講座 2月4日（月）
- ・基礎から始めるパソコン教室 2/6・2/13・2/20・2/27（水）
- ・着付け教室 2月7日・21日（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 2月8日（金）
- ・知って役立つ労働法 2月8日（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 2月9日（土）
- ・学んで活かそうパソコン教室 2月10日・17日（日）
- ・元気はつらつ生活講座 2月12日（火）
- ・春闘期の情勢講座 2月15日（金）・21日（木）・28日（木）
- ・ライフプラン講座 2月16日（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 2月17日（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 2月20日（水）
- ・国家資格取得支援講座 2月20日～3月27日（水）
- ・日本料理教室 2月23日（土）
- ・今からはじめるイタリアン 2月24日（日）
- ・労務管理実務講習会 2月26日（火）





図書コーナーからのお知らせ



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
君の臍臓をたべたい	住野 よる 著
人魚の眠る家	東野 圭吾 著
蜜蜂と遠雷	恩田 睦 著
新「感情の整理」が上手い人下手な人	和田 秀樹 著
夫の後始末	菅野 綾子 著
男の孤独死	長尾 和宏 著
365日を穏やかに過ごす心の習慣。	荒 了寛 著
生きづらいあなたには「見捨てられ不安」がある！	妹尾 まみ 著
「ばあばの料理」最終講義	鈴木 登紀子 著
太らない間食	足立 香代子 著
好日日記 季節のように生きる	森下 典子 著
大切な人を亡くしたあなたに	ジュリア・サミュエル 著
“介護後” うつ	安藤 和津 著

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：年末年始(12月29日～1月3日)のほか、
館内清掃のため臨時休館することがございます。

○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：平成31年1月12日(土)、2月9日(土)、3月9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

ご予約を
お願いいたします。

○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、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。

費用は無料です。



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





勤労福祉会館

館だより



平成31年2月・3月号
(1/20発行)



臨時休館日のご案内
3月25日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

「私の夢」

こんな夢を見た。人々が食べるためだけに仕事を探すのではなく、人間らしく自然や芸術を愛しながら自分が本当にしたい仕事、社会の役に立つ仕事を探求し創造する社会。その中で人々は人生を謳歌しているという夢です。

この夢が叶うか叶わないかは、私達のこれからの変化への対応と、物の見方考え方の変革だと思います。

AI(人工知能)時代到来と騒がれてからここ2年くらいの間に、それが急速に発展し実現のものとなってきました。

最近、新聞テレビで目に付くのは、AI兵器の開発に米中ロ等の各国がしのぎを削り、実験の成果が報道されている現状です。

AIが人間の知性を超え、世界を根底から変えてしまうことのないように願うばかりです。

また、私たちの身近なところでも自動運転車、ロボット、通信事業など様々な技術革新に驚かせられます。

AI社会の日本の将来は、東洋経済新報社「誰が日本の労働力を支えるの」によると、労働者の49%はAIやロボットで代替可能、特に一般事務職は99%が代替可能であり、今の小学生が就職する頃には現在ある仕事の4分の3くらいがなくなっていると言います。これからの子供たちに要求されるものは、AIを統括して管理できる多方面の能力・知識を持ち、全体的な立場から判断できる人としてのゼネラリストです。

またその他に、AIには出来ないものとして「コミュニケーションを必要とする仕事、創造性(創意工夫)のある仕事」だと言われています。宇宙学者ホーキング博士は「人間の心は不滅である」、落語家歌丸さんは「言葉は口先で喋るな、心と腹の底から喋れ」という言葉を残して亡くなりました。まさしくこれらはAIには任すことの出来ない、我々人間のコミュニケーションの神髄です。素晴らしい創意工夫はここから生まれてくるのです。

第四次産業革命と言われるなか、私たちは情熱をもって好奇心や創造力で新たな仕事を生み出していくでしょう。

しかし、それは人間社会において大事な哲学、倫理観に裏打ちされたものであってほしいと切に願います。

また、AI事業はそこに莫大な富を集中させます。それは貧困と格差をより一層拡大しかねません。それに対応して今、ベーシックインカム(国民全員に生活に必要な最低所得の補償)という制度が注目され議論されています。

このような生活補償の土台があれば、人々は自由に人間として誇れる仕事を選び、豊かな生活を築けるでしょう。

