



受験シーズンである。受験生が登場人物として出てくるドラマやマンガやアニメでも〇〇大学合格！！とか、〇〇中学合格！！という張り紙が貼ってある光景は、誰でもぱっと思いつく。確かに目標や夢を紙に書くとそれが叶うということはよく自己啓発の本でも目にするものだ。そもそもこの考えはどこから来たのか？

これは、米国のミシシッピ大学が行った「ミシシッピ大学の40年後」という調査が基になっていると言われている。大学卒業から40年が経過し、定年退職を迎えた卒業生にアンケートを取ったところ、大成功した人が3%、かなりの成功をした人が10%、ごく普通の生活をしている人が60%、何らかの援助が必要な人が27%という調査結果だったそうだ。

次に成功をしたという13%の人とそれ以外の人を分けた違いは何かというと、人生における明確な目標があったかどうか、そして、3%の大成功した人と10%のかなり成功した人を分けたものは、紙に明確な目標を書いていたかどうかであった。

NTTコミュニケーションズのイチロー選手の小学校の卒業文集のCMを見たことありませんか？小学校の卒業文集で、イチロー選手は、「一流のプロ野球の選手になる。そしてそのためには中学、高校で全国大会に出る。ドラフトで指名されるチームはどこがよい、そのために練習がこのくらい必要」という内容を書いていました。ゴルフの石川遼選手も、小学校の卒業文集に、「2年後、中学2年生、日本アマチュア選手権出場。3年後、中学3年生、日本アマチュア選手権ベスト8」、と最後に「20歳でマスターズ優勝、そして2回優勝したい。そのためには世界のトップのプロの2倍練習をしないとイケない」と書いている。

もちろんドラマやアニメなので細かい設定はわからないが、机の前の壁に〇〇大学合格だけでは、目標を達成するのに近づかないだろう。イチロー選手や石川遼選手のように、具体的、数値で測れる、達成が可能な範囲、現実的で、期限があるものにしないとイケない。自己啓発の世界では「SMARTの法則(S=具体的、M=計測可能、A=達成が可能、R=現実的、T=期限がある)」と呼ばれているものである。上手にこのSMARTの法則を活用して、仕事でも趣味でも目標達成に近づきたいものである。



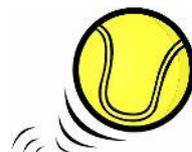
## トレーナーからの健康アドバイス

年末年始の忙しさで、だるさや痛み等、体に異常はありませんか？心も身体もスッキリするにはまず、自分自身の体を思い通りに動かせることができます。これがカギとなります。

今回は、ひざの痛みや脚のだるさをやわらげる特集です。

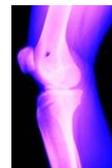
テニスボール（硬式）を使って1日3回、行ってみましょう。

- ① 仰向けに寝ます。
- ② 軽く曲げた膝の裏にテニスボールを挟みます。（なるべく奥に挟んでください）
- ③ ボールを入れたまま、両手でスネの辺りを押さえます。（痛くない程度に）
- ④ 片足30秒ずつ、朝昼晩1日3回、習慣づけましょう。



初日で効果を感じられると思います。ちなみにスタッフ・大塚はこの運動を半月続けた結果、膝痛がなくなりました。

※他にもゴルフ・野球・普通のゴムボールなど、いろいろ試してみましたがテニスボールの刺激がちょうど良かったです。



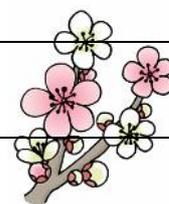
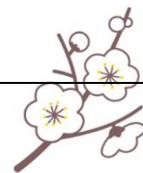
ご自身のペースで気持ちよく・楽しく運動してみませんか。

トレーニング・スタッフ一同、親身になって対応させていただきます。

是非トレーニング室に気軽に相談や運動をしに来てください。まずは**見学**だけでも!!! お待ちしております。

平成25年3月開催講座予定（2月1日から受付開始）

講座名	日 程
楽しさ一杯お菓子教室 （フランスの焼き菓子ガレット）	3月2日（土） 午前10時～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 （鶏肉を使った料理）	3月3日（日） 午後1時～4時
中国家庭料理教室 （豚バラの醤油蒸し、八宝菜）	3月6日（水） 午後1時30分～3時30分
着付け教室 （袴と袋帯）	3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 （桜あんぱん）	3月8日（金） 午前10時～12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
勤福パソコン教室 （はじめてのパソコン）	3月12日（火）・13日（水）・19日（火）・20日（水） 午後1時30分～4時30分
ライフプラン講座 （知っておきたい家計運営の基礎）	3月16日（土） 午後2時～4時
勤労者就労支援パソコン教室 （仕事で使うインターネット）	3月19日（火）・20日（水） 午後7時～9時
日本料理教室 （鯛料理）	3月23日（土） 午前11時30分～2時、午後4時～6時30分（2部制）



他に、3月25日（月）ねりまタウンコンサートを予定しております。内容・時間等は未定です。詳細決まりましたら後日、チラシにて御案内いたします。

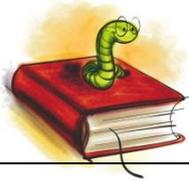
申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

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月開催の事業も現在受付しております。詳細はお問い合わせください。

- ・労務管理実務講習会 2/1（金）
- ・楽しさ一杯お菓子教室 2/2（土）
- ・体に優しい健康料理教室 2/3（日）
- ・着付け教室 2/7、21（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 2/8（金）
- ・健康セミナー 2/8（金）
- ・勤福パソコン教室 2/12、13、19、20（火・水）
- ・春闘学習会 2/14、21、28（木）
- ・働く人の労働法講座 2/15（金）
- ・ライフプラン講座 2/16（土）
- ・勤労者就労支援パソコン教室 2/19、20（火・水）
- ・日本料理教室 2/23（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
待ってる 橘屋草子	あさの あつこ 著
愛のある追跡	藤田 宜永 著
大妻コタカ 母の原像	花村 邦昭 著
幕末純情伝	つかこうへい 著
火群のごとく	あさの あつこ 著
巷説百物語	京極 夏彦 著
友を選ばば	荒山 徹 著
東西逆転	クライド・プレストウィッツ 著
黄土の疾風	深井 律夫 著
朝鮮王朝の歴史と人物	康 熙奉 著
古武術で毎日がラクラク！	甲野 善紀（指導）、荻野アンナ（文）

### ～館長のつぶやき～

傘立ての鍵が戻ってきた～！

昨年10月9日、玄関の傘立てがリニューアルしたことをお伝えしましたが、数日と経たないうちに鍵が3つ紛失してしまいました。職員一同、一日千秋の思いでおりましたが、12月の中旬に戻ってきたのでした。思わずみんなで拍手。些細なことと思われるかもしれませんが傘立ての鍵でさえ、まるで自分の子供の様に大切に思っています。



会館の机・椅子などの備品はどうか丁寧にございますようお願いいたします。職員一同力を合わせ、楽しく笑顔の絶えない会館づくりを目指して参りたいと思います。

### ★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2月・3月号  
(1/20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

3月11日(月)は全館定期清掃のため、休館致します。



## 宅建講座を受講して



「これ、良さそうよ！」昨年3月の日曜日、家内がねりま区報を私に差出しました。見ると勤労福祉会館の宅建講座の案内でした。

子供たちも社会人になり、正直休日は時間を持て余していました。私が以前から宅建資格に興味を示していたのを知って気にかけてくれていたようです。

私の宅建受験はここから始まりました。早速、翌日電話で申し込み、恐る恐る講義に参加しました。初日は民法の講義でした。まさに驚異でした！「担保責任」という初めて聞く難しいテーマにも関わらず、とても分かりやすく、講師の淀みない語りと同時に、黒板に書かれる図解に引き込まれ、まるでスポンジに水が吸い込まれていく様に頭に入っていくのです。学生時代の私は、講義中必ず眠くなりましたが、一切そのようなこともなく、あっという間の90分でした。

それからというもの毎週日曜日、知識が身についていくことを実感しながら全13回の講義を毎回楽しく通うことができました。

本試験でも日頃の講師の熱意あるアドバイスを忠実に守り、落ち着いて望むことができました。初挑戦で結果38点。自分にとって充分満足できる点数で合格することができました。挑戦するチャンスを与えてくれた区の企画に感謝いたします。

