



# トレーナーからの健康アドバイス

～冬場を健やかに過ごすために～

## 自律神経

冬場の体調管理における注意点は、空気が乾燥することで全体的に体が脱水症状になりやすいことです。また、外気と室内との温度差が激しくなり、自律神経の乱れを招きやすい環境でもあります。冬ならではの環境変化は、冷え症や便秘、食欲不振、疲労感、睡眠障害など様々な体の不調を招きますが、その原因は主に血行を司る自律神経の乱れにあります。自律神経は、リラックス時に働く副交感神経と興奮時に働く交感神経とに分類されますが、冬場は寒さで交感神経が優位になり、結果として血流障害を招きやすくなるのです。



良好な血行を保ち、自律神経のバランスを整えるためには、一番はやはり食事です。発酵食品や食物繊維を多く摂って腸内環境を良くすることは、腸に行く血流の改善にもつながります。腸内細菌も冷えているとうまく働きません。また、適度な運動を心掛けることを忘れてはいけません。ウォーキングなど無理のない程度の運動を生活に取り入れることで、血流の滞りを改善することができます。



軽い運動をする事で良質な睡眠が得られやすくなります。



睡眠の質の低下は自律神経の乱れに直結しています。睡眠時間をしっかり取ることを心がけましょう。また、入浴やアロマなど自分にあったリラックス方法を見つけて副交感神経を高めることも良いです。冬場の体調管理は、自分自身で症状に気づき、生活パターンを見直すことから始めましょう。

## ○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4年12月10日(土)・令和5年1月14日(土)・2月11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。

ご予約を  
お願いいた  
します。





# 令和5年1月開催講座予定 (12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 (自分らしい仕事を探そう!)	1月20日(金)	18時~20時	30名	無料
ライフプラン講座 (優しい経済学~2023年の世界の動きと経済展望~)	1月21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)	1月4・11・18 ・25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 (PowerPoint を使ってプレゼン資料を作ってみよう その1 その2)	1月8日・15日(日) (全2回)	18時30分~20時30分	6名	2,000円
エアロビクス教室・初級 (ダイエット効果や体カアップ、代謝アップ)	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・28 (火) (全12回)	㉠14時~14時45分	各回 20名	6,000円
		㉡15時~15時45分		
体に優しい健康料理教室 (いかの五目炒め・きんぴらごぼう・きゅうりともやし の酢の物・小松菜と長ねぎのすまし汁・ご飯・おやつ)	1月8日(日)	13時~16時	16名	2,000円
発酵教室 (味噌講座)	1月11日(水)	㉠10時30分~12時30分	各回 16名	2,000円
		㉡13時30分~15時30分		
手ごねふくらパン教室 (ほうじ茶小豆パン)	1月13日(金)	㉠10時~12時30分	各回 16名	2,000円
		㉡13時30分~16時		
失敗しないお菓子教室 (バスクチーズケーキ)	1月14日(土)	㉠10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		㉡14時~16時		
今からはじめるイタリアン (野菜たっぷり サラダ風ショートパスタ 魚介のミックスフリット トラットリア風)	1月15日(日)	11時~14時	16名	2,000円
スピードクッキング教室 ビギナーズ (ほうれん草とじゃこのチャーハン ・鶏団子と白菜のスープ煮・ラーパーツァイ)	1月20日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (冬野菜たっぷり筑前煮・関東風雑煮・大根と人参 の甘酢漬け・くりあんまんじゅう)	1月22日(日)	11時~14時	16名	2,000円

※講座は、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。

12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	12月9日(金)	多様な働き手と多様な働き方で人手不足の解消を
知って役立つ労働法	12月16日(金)	雇用の契約更新・終了と失業保険講座
基礎から始めるパソコン教室	12月7日・14日・21日 ・28日(水) (全4回)	PCの基本・インターネット・メールの使い方・クラウドの 利用および Word と Excel の基礎
学んで活かそうパソコン教室	12月4日・11日(日)	Excel で表計算、関数計算、グラフ作成をしてみよう
元気はつらつ生活講座	12月13日(火)	若さを保つ! いきいき食生活
体に優しい健康料理教室	12月4日(日)	おせち料理・お煮しめ・フルーツきんとん・具だくさんのす まし汁・おやつ
失敗しないお菓子教室	12月10日(土)	キャンドル風クリスマスケーキ
今からはじめるイタリアン	12月11日(日)	ジプシー風フカティエーニ、マリナーソース和え・イタリア で有名な焼豚料理アリスト
スピードクッキング教室ビギナーズ	12月16日(金)	えびと野菜のオープン焼き(ハーブ風味)・きのこクリー ムパスタ・クリスマスの日の前菜(小さなカプレーゼ等)
簡単おもてなし家庭料理	12月18日(日)	クリスマス料理(ロールキャベツ・レタススープ・フルーツ サラダ・ハムピラフ・レーズンパウンドケーキ)





## 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
クリスマス・キャロル	ディケンズ 著 村岡 花子 訳	クリスマスが近づく19世紀のロンドンの下町。守銭奴の主人公スクルージが、クリスマスイブに3人の幽霊に見せられた自分の過去・現在・未来の映像をきっかけに改心するという物語。
アルジャーノンに花束を	ダニエル・キイス 著 小尾 芙佐 訳	32歳になっても幼児なみの知能しかないチャーリー・ゴードンに大学の先生が頭をよくしてくれるという話が舞い込んだ。この申し出にとびついた彼は、手術により天才に変貌したが…
マスカレード・ホテル	東野 圭吾 著	都内で起きた不可解な連続殺人事件。容疑者もターゲットも不明で、判明したのは次の犯行場所のみ。ホテルマンに化けて潜入捜査を命じられた若き刑事・新田浩介は真相にたどり着けるのか!?新シリーズ第1弾!
マスカレード・イブ	東野 圭吾 著	ホテル・コルテシア東京のフロントクラーク山岸尚美と、警視庁捜査一課の新田浩介。『マスカレード・ホテル』で二人が出会う前の、それぞれの物語。新シリーズ第2弾!
超一流の雑談力	安田 正 著	「意味のある雑談をすれば、仕事や人間関係が変わる」。そんなメッセージのもと、雑談力を高める方法を全38項目で具体的に解説したのが本書。



## 四季折々

### 勤労福祉会館のハロウィン

10月31日はハロウィンでした。ここ何年か大きな盛り上がりを見せ、若者に大人気のイベントとなっています。渋谷では近年社会問題となり、各方面が対策に乗り出しています。韓国での痛ましい事故も大きなニュースとなりました。最近では多少ネガティブな印象も生じがちなハロウィンですが、勤労福祉会館では、明るく楽しいハロウィンが出現しました。

10月23日の日曜日、大泉スイーツフェスタが開催され(1面参照)、そのイベントの一つとして、ハロウィンにちなんだフォトコーナーが、音楽室に用意されたのです。様々な飾り付けで華やいだ雰囲気の中、お子さんとお母さんがとても楽しそうに写真に写っています。

日本中、いや世界中のハロウィンが勤労福祉会館のハロウィンのように、平和で安全なハロウィンになることを願っています。【Kaz】



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

