

～食事で伸ばそう健康寿命～

平成15年5月にスタートした、日本料理サークル“さくら”です。伝統的な和食を中心に毎月1回、主食・副食・香の物・和菓子などを手作ります。先生の説明を一通り聞いた後、グループで料理の実習、そして楽しい試食タイムです。

会員の年配主婦の方、「いままでずっと自己流でやってきたけど、どうしてそういうやり方をするのか科学的な理由がよくわかったわ。」ずっと仕事を続けてきた方、「忙しくて簡単な物しか作ってこなかったから、これからは少し丁寧に料理がしたいわ。」一人暮らしの方、「ここに来てみんなとおしゃべりしながら食べるのが楽しみ。」またリタイアした男性、いろいろな料理を覚えたい女性等々・・・(ちなみに15年前から参加の方も)。皆さんそれぞれマイペースで楽しく、しかも真剣に先生のお話を聞いています。

脳活・フレイル(生活機能が全般に衰える) 予防・・・最近よく耳にする言葉です。三食バランスの良い食事、特にタンパク質の摂取を心がけて、健康長寿をめざしましょう。

ぜひ皆さんも一度、“さくら”の料理教室に遊びに来ませんか。



トレーナーからの健康アドバイス

～高血圧症とトレーニング～

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインによると、降圧治療の第一段階として生活習慣の修正、第二段階として降圧薬治療があげられています。生活習慣の修正は、「1. 食塩摂取量の制限(6g/日未満)」「2. 野菜・果物の積極的摂取」「3. コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える」「4. 適正体重の維持(BMIで25を超えないこと)」「5. 運動療法(運動・身体活動量の増加)」「6. アルコール摂取の制限」「7. 禁煙」とされています。

運動療法は血管内皮機能を改善し、降圧効果が得られ、高血圧症を改善するといわれています。また有酸素運動が血圧に及ぼす影響を検討した複数の研究の結果、長期的な身体活動により高血圧患者では収縮期血圧を7.4mmHg、拡張期血圧を5.8mmHg低下させる効果があると報告されています。

ただし、高血圧症の人が筋力トレーニングを行うと心臓発作を起こしたり、支障のある心筋層に過負荷がかかる危険性があるのでおこなわせないのが一般的でした。

しかし、強度の軽いサーキットトレーニングでは最大酸素摂取量の70%程度の有酸素運動と比べて血圧にそれほど差がないことがわかってきました。高血圧の人がトレーニングを行うには

- ① 最大筋力の40～60%の負荷で10回～20回を30秒かけて行う。
 - ② 週2～3回、1回に8～12種類の種目をバランスよく行う。
 - ③ 大きな筋肉を強化するエクササイズから小さい筋肉を強化するエクササイズへ移行する。
 - ④ それぞれのエクササイズを上肢と下肢、交互に行う。
 - ⑤ エクササイズ間に15～45秒間休憩をとる。
 - ⑥ ストレッチングと10～15分の有酸素運動(ややきついと感ずるくらい)をウォームアップとして行う。
- しかし、高血圧症の方がトレーニングを行う際には、実施前に血圧測定を行い、しっかり呼吸をしながらトレーニングしましょう。





平成31年5月開催講座予定（4月1日から受付開始）



講座名	日 程
スマホの使い方を学ぼう (iPhoneをお持ちの方)	5月1日・8日・15日・22日(水) 14時～16時
着付け教室	5月2日・16日(木) 10時～11時30分、13時30分～15時
体に優しい健康料理教室	5月5日(日) 13時～16時
学んで活かそうパソコン教室	5月5日・12日(日) 18時30分～20時30分
手ごねでふっくらパン教室	5月10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	5月11日(土) 10時～12時30分、13時～15時30分
楽しく学ぼう英会話	5月11日・25日(土) 10時～12時
今からはじめるイタリアン	5月12日(日) 11時～14時
手軽でおいしい中国料理	5月15日(水) 10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
就労支援講座	5月17日(金) 18時～20時
ライフプラン講座	5月18日(土) 14時～16時
日本料理教室	5月18日(土) 11時～14時
簡単おもてなし家庭料理	5月19日(日) 11時～14時
国家資格取得講座	5月22日～6月26日(水) 行政 19時～19時40分 (5/17 事前説明会) マンション管理士 19時50分～20時30分 宅 建 20時40分～21時20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。

4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。

- ・エアロビクス教室 4月2日～6月25日(火)(4/16は休講)
- ・基礎から始めるパソコン教室 4/3・4/10・4/17・4/24(水)
- ・国家資格取得支援講座 4月3日～5月15日(水)(5/1は休講)
- ・着付け教室 4月4日・18日(木)
- ・わかりやすい簿記3級講座 4月7日～5月12日(日)(5/5は休講)
- ・体に優しい健康料理教室 4月7日(日)
- ・学んで活かそうパソコン教室 4月7日・14日(日)
- ・元気はつらつ生活講座 4月9日(火)
- ・手ごねでふっくらパン教室 4月12日(金)
- ・知って役立つ労働法 4月12日(金)
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 4月13日(土)
- ・楽しく学ぼう英会話 4月13日・20日(土)
- ・今からはじめるイタリアン 4月14日(日)
- ・手軽でおいしい中国料理 4月17日(水)
- ・健康生きがい講座 4月20日(土)
- ・簡単おもてなし家庭料理 4月21日(日)
- ・日本料理教室 4月27日(土)
- ・勤福落語会 4月28日(日)





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
「モテる男」と「嫌われる男」の習慣	今井 翔 著
終わった人	内館 牧子 著
ファーストラヴ	島本 理生 著
月の満ち欠け	佐藤 正午 著
影妻	沼田 真佑 著
羊と鋼の森	宮下 奈都 著
本当に「うつ」が治ったマニュアル	高田 明和 著
「折れない心」をつくるたった1つの習慣	植西 聡 著
わりなき恋	岸 恵子 著
花まんま	朱川 湊人 著
博士の愛した数式	小川 洋子 著
犬とハーモニカ	江國 香織 著
AX (アックス)	伊坂 幸太郎 著

○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4月13日（土）、5月11日（土）、6月8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（来所相談・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。

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4月・5月号
(3/20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。

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)

(館内清掃のため臨時休館することがございます)

「満員の朝の地下鉄で」

平日の朝、ラッシュ時間の地下鉄の車内。背中に荷物を背負い、肩から布のバッグをさげてステッキを手にした私は優先席の前のつり革にしがみつこうようにして押されながら立っていました。

目の前の3人掛けの座席には向かって右側に眠っているサラリーマン風男性、真ん中に下を向いて座っている明らかに私より高齢と思われる女性、左端は周りの人は気にせずに化粧に余念のない20歳くらいの女性が座っていました。

2、3分過ぎた頃、突然真ん中の高齢の女性が立ち上がり「奥さん、足が具合悪いのではありませんか？ここに座ってくださいな。」と私に少し大きな声をかけてきました。まさかの申し出に驚くやら戸惑うやら……。

「ありがとうございます。私なら立つのは慣れていいますから大丈夫ですよ。あなた様もお見受けしたところ荷物も多い様で、せっかく座れたのですからそのままどうぞ……」と丁重にお断りしました。

すると「あら！ごめんなさい。気がつかなかった。私が立ちます。」とコンパクト片手に隣りの女性が立ち上がるではありませんか。私たちの声が大きすぎたかな？ちょっと反省もしましたが、今度はありがたく好意をいただくことにしました。満員の車内に、微妙な驚きとともに、一瞬あたたかな空気が流れたように思いました。

私が降りる駅の二つ前で女性が降りる時、あらためて彼女に感謝の気持ちを伝えました。それにしても、席を立った後も揺られながら化粧を続け、すっかりきれいになって降りて行ったことは、見事で驚きです。

もう30分早く起きればいいのにと思いました。

S. H

