

～つばやき～



将来の夢は何ですか。 目標は何ですか。 その為に自分と向き合う時間はありますか。  
所与の条件の中で何が出来るのか。 どうやって残りの人生を通じて になりたい自分になっていくのか。  
具体的な行動で示すことを決めて下さい。

努力することを覚え 誰かに己の価値を認められ、褒められる。 具体的に向上したことがわかるということ  
とは人生を変えるきっかけとなるかもしれません。

何の努力も 備えていない者は 過ぎた歳月の重みに 気付かされ「あっ！」と思う  
一体、この人の人生は 何だったのか。

不平・不満を言う時間があるなら さっさと 新たな自分、新たな能力・スキルを獲得する 行動を起こす事  
が大切ではありませんか。

自己改造に取り組み、残りの何十年の人生を 楽しく過ごせるように 努めるべきです。  
自照を深めることが、自分を救済する方途です。

まさに 深く内省し、己の生き方を改める転機と言えます。

資格受講者



## トレーナーからの健康アドバイス

### ～認知症予防のために～

認知症を予防するためには、脳を活性化させることが大切です。脳の活性化のためにインプット  
(In)とアウトプット(Out)を意識して行動しましょう。例えば、テレビを見て情報を得ることはイン  
プット、友人とその情報の会話をすることはアウトプットです。本を読むことはインプット、その本  
を音読することはアウトプットです。

運動で体を動かすことも予防になります。特に有酸素運動がおすすめです。有酸素運動を行うと、  
血流が増加して脳に新鮮な酸素を送ったり、脳内伝達物質が分泌されて脳細胞が活性化されます。

また、良い睡眠とバランスの良い食事も大切です。良い睡眠をとるために、日中に適度な運動を行  
い、寝る前に携帯電話やテレビの液晶画面を見ないようにしましょう。積極的に取り入れたい食材は  
アジやイワシ、サンマなどの青魚です。青魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキ  
サエン酸)といった脂肪酸が多く含まれます。これらは脳の神経細胞を活性化させたり、血液が凝固す  
るのを防ぐ働きがあります。





## 令和元年11月開催講座予定（10月1日から受付開始）



講座名	日 程
わかりやすい簿記3級講座	11月3日～12月1日（日） 10時～12時
体に優しい健康料理教室	11月3日（日）13時～16時
学んで活かそうパソコン教室	11月3日・10日（日）18時30分～20時30分
基礎から始めるパソコン教室	11月6日・13日・20日・27日（水）14時～16時
着付け教室	11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	11月8日（金）10時～12時30分、13時30分～16時
楽しく学ぼう英会話	11月9日・23日（土）10時～12時
楽しさ一杯のお菓子教室	11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	11月10日（日）11時～14時
はじめての手話講座	11月10日・17日（日） 14時～16時
就労支援講座	11月15日（金） 18時～20時
ライフプラン講座	11月16日（土）14時～16時
簡単おもてなし家庭料理	11月17日（日）11時～14時
手軽でおいしい中国料理	11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う場合は、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。

- ・エアロビクス教室 10/1～12/17（火）
- ・基礎から始めるパソコン教室 10/2・9・16・23（水）
- ・着付け教室 10月3日・17日（木）
- ・体に優しい健康料理教室 10月6日（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 10月6日・13日（日）
- ・骨盤のゆがみ改善エクササイズ 10月7日（月）
- ・元気はつらつ生活講座 10月8日（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 10月11日（金）
- ・知って役立つ労働法 10月11日（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 10月12日（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 10月12日・26日（土）
- ・経理の基礎「仕訳」を学ぶ 10月13日（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 10月16日（水）
- ・健康生きがい講座 10月19日（土）
- ・勤福落語会 10月20日（日）
- ・簡単おもてなし家庭料理 10月20日（日）
- ・行政書士・マンション管理士講座 10/23～11/6（水）
- ・今からはじめるイタリアン 10月27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
ひとり日和	青山 七恵 著
樹木希林 120の遺言	樹木 希林 著
鹿の王(上)(下)	上橋 菜穂子 著
ブラック職場があなたを殺す	ジェフリー・フェファー 著
成功の心理学	デニス・ウェイトリー 著
舟を編む	三浦 しをん 著
教場	長岡 弘樹 著
そして、バトンは渡された	瀬尾 まいこ 著
異類婚姻譚	本谷 有希子 著
みかづき	森 絵都 著
カッコウの卵は誰のもの	東野 圭吾 著
十字架	重松 清 著
明るい夜に出かけて	佐藤 多佳子 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：令和元年9月14日・10月12日・11月9日・12月14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

令和元年10月・11月号  
(9/20発行)



## 臨時休館日のご案内

10月28日(月)は全館定期清掃、11月11日(月)は変圧器交換のため、  
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)

## 「一本のユリノキ」

我が家の玄関前に隣家のユリノキが1本生えていました。若木の時はすくっと立った姿が美しくいつも見とれていました。

いつの間にか大木となり、葉も生い茂りうっそうとする姿になりました。秋の黄葉が見事！と言われていますが、そのあとが大変です。9月終り頃からこの黄葉が枯れ葉となってばらばらと落ち始め、掃いた後から次々に音を立てて落ちてきてとどまるところを知りません。最盛期は朝掃いて昼には道路いっぱいユリノキの枯れ葉が積もります。雨の時は、まさに濡れ落ち葉となって厄介でした。

このユリノキにある時異変が起きました。それはあの東日本大震災があった年のことです。突然、このユリノキが樹木一面に見事な花を咲かせました。今まで一度もこの木の花を見たことがありませんでした。花は上向きに咲いているものですから、ちょっと気づきにくいのです。私は見知らぬ道行く人にも「みてください。こんなに沢山花を咲かせましたよ」と、我がことのように自慢げに声をかけました。その年の冬はこのユリノキがたくさんの実をつけ、この実が松かさの種のように、羽を付けた種となって1枚づつ大量に落ちるので普通の箒では掃ききれず、落ち葉以上の苦労がありました。

こんな騒ぎはこの年だけで、翌年からは花はほとんど咲かなくなりました。

昨年、台風でこのユリノキが傾き、所有者により突然伐採されてしまいました。

長年のお付き合いだったユリノキの思い出がこみあげてくる一方、明日からは大量の落ち葉に悩まされることはないという安ど感とが交錯する不思議な気持ちでした。伐採された翌朝玄関に降り立つと、今まであったユリノキのスペースがぼっかりと空間になり、私の心にも空間ができた感じでした。

今日からはあのユリノキの落ち葉も無いだらうと玄関先をのぞくと、ギョギョツ！ユリノキはなくなったのに、枯れ葉がいっぱい落ちているではありませんか。ユリノキの亡霊が夜中に出てきて枯れ葉をまき散らしたのかとぞっとしました。

見ているうちにあちこちから枯れ葉が落ちてきます。なんと、周りのさくらや五葉松の枝に引っかかっていたユリノキの枯れ葉が落ちているのでした。これが落ちきるまで約1週間くらいかかりました。

ユリノキよ安らかに眠りたまえ。今度生まれ変わってくるときは、もっと広々としたところに植えてもらえることを祈る。願わくば、花は上ばかりを指さず、たまには下向きにも咲いて美しい姿を我々にもみせておくれ。 H.T

