



～民謡の魅力～

勤労福祉会館の音楽室又は職業講習室をお借りして、民謡を楽しむようになりまして16年になります。仕事をしている方もおり、木曜日、月三回 18時～22時の時間に今は10人程で歌っています。日本の民謡は私達の祖先が嬉しい時、悲しい時、作業に合わせて歌い継がれた心の響きでたくさんの曲があります。同じ歌でも歌う人により少し長かったり、少し高かったりで、大げさに言えば同じには歌えません。そこが民謡の魅力の一つでもあります。民謡は腹から声を出して歌います。郷里の祖先の心を思い、大きな声を出すことは健康にもよい事ですし、歌詞を覚えることは脳を使う事にもなります。月三回元気な友人達との明るい笑顔に会えることも楽しみの一つです。年に二回練馬文化センターで春の大会、秋の文化祭にも出演して、ドキドキしたり、ワクワクしたり一年があっという間に過ぎていきます。これからも楽しく歌っていきたいと思います。

鳳月会 S.T

トレーナーからの健康アドバイス

～たばこをやめると太る？～



“たばこをやめると太る”といわれているため、禁煙に取り組めない方もいるのではないのでしょうか。禁煙後に起こる体重増加は、その理由を知り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策は、たばこ以外の方法で行いましょう！

禁煙すると太るといわれている理由には、味覚と嗅覚が戻り食事が美味しく感じることや、胃腸の血流が良くなり食欲が正常に戻ることで、口寂しさから間食が増えることなどがあげられます。

体重増加を防ぐコツとして、食事は3食バランスよく食べるようにしましょう。“朝起きたらまず一服”を“コップ一杯の水”に変えることで、胃腸が活発になり朝ごはんも美味しく食べられます。朝ごはんをしっかり食べて身体のリズムを整え、爽やかに1日をスタートさせましょう。

口寂しさを紛らわせる食べ物は、シュガーレスのガムや飴、干し昆布など低カロリーなものにしましょう。

また、こまめに身体を動かして消費カロリーを増やしましょう。体重60kgの50代男性の場合、10分の階段上りで65kcal、15分の掃除機かけで39kcal、30分の洗車で142kcalを消費します。

禁煙成功のためにおすすめなのは、周囲の人に禁煙宣言をすることです。宣言することで、周囲の人が理解してくれ、喫煙室に誘われなくなるなど“つい一服”を防ぐことができます。職場の同僚などに禁煙仲間をつくることも、長続きのコツです。





令和2年1月開催講座予定(12月1日から受付開始)



講座名	日 程
エアロビクス教室	1月7日～3月31日(火) 10時～10時50分・11時～11時50分 (2/11は休講)
基礎から始めるパソコン教室	1月8日・15日・22日・29日(水) 14時～16時
着付け教室	1月9日・23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	1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	1月11日(土) 10時～12時30分・13時～15時30分
体に優しい健康料理教室	1月12日(日) 13時～16時
学んで活かそうパソコン教室	1月12日・19日(日) 18時30分～20時30分
発酵教室(味噌を作る)	1月14日(火) 10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
手軽でおいしい中国料理	1月15日(水) 10時30分～12時30分・13時30分～15時30分
就労支援教室	1月17日(金) 18時～20時
楽しく学ぼう英会話	1月18日・25日(土) 10時～12時
ライフプラン講座	1月18日(土) 14時～16時
太極拳でいきいきライフ	1月18日～2月29日(土) 10時～11時30分
簡単おもてなし家庭料理	1月19日(日) 11時～14時
今からはじめるイタリアン	1月26日(日) 11時～14時

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。

12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。

- ・体に優しい健康料理教室 12月1日(日)
- ・iPhone の使い方を学ぼう 12月4日・11日・18日・25日(水)
- ・着付け教室 12月5日・19日(木)
- ・知って役立つ労働法 12月6日(金)
- ・楽しく学ぼう英会話 12月7日・14日(土)
- ・今からはじめるイタリアン 12月8日(日)
- ・学んで活かそうパソコン教室 12月8日・15日(日)
- ・元気はつらつ生活講座 12月10日(火)
- ・手ごねでふっくらパン教室 12月13日(金)
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12月14日(土)
- ・簡単おもてなし家庭料理 12月15日(日)
- ・手軽でおいしい中国料理 12月18日(水)





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
D・カーネギー 人を動かす	岩崎 夏海 著
美智子さま 素敵なお言葉 61年の軌跡	山下 晋司 著
老人の取扱説明書	平松 類 著
夫の墓には入りません	垣谷 美雨 著
ちょっと早めの老い支度	岸本 葉子 著
85歳、おばあちゃんでも年商5億円	和田 京子 著
むらさきのスカートの女	今村 夏子 著
マチネの終わりに	平野 啓一郎 著
渦 uzu	大島 真寿美 著
流 りゅう	東山 彰良 著
海の見える理髪店	荻原 浩 著
本当は恐ろしいグリム童話	桐生 操 著
告白	湊 かなえ 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12月14日、令和2年1月11日、2月8日、3月14日 毎月第2土曜日

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12月・令和2年1月号
(11/20発行)

年末年始休館日のご案内
12月29日(日)～1月3日(金)は、休館させていただきます。

開館時間:午前9時～午後10時

「いつも心に歌声を」

皆さんは1日にどの位声を出していらっしゃいますか?ご家族との会話。友達との会話。それともほとんど声を出さないこともおありでしょうか?

木々の緑やお花が光合成を繰り返すように、人も呼吸を繰り返し生きています。息をすること生きる事。お話を、運動する、呼吸が深まります。更に歌を歌うことは歌っている間中、呼吸の繰り返しです。長い持続音を保つ。高音を出す。リズムカルで速いテンポを歌う。

それぞれに深い呼吸が必要となります。また音に合わせてメロディーを紡ぎ、素敵な言葉を乗せて行く。歌詞の世界に没頭する。

歌うことでいろんな世界を作っていく作業は楽しく、心の刺激にもなります。

私がここ勤労福祉会館をお借りして歌の教室を始めて16年になりますが、「いつも元気でいられます。」「歌う様になって、病気が治りました。1週間が元気に過ごせています。」などのお話を頂いています。デイサービスにボランティアで行った時、最初と帰る頃では皆さんの顔の表情が明るくなっています。歌う事で内なるエネルギーを呼びおこし外に放出する事で活力を得て元気になっていきます。

昔、子供の頃に歌った懐かしい歌。また最近流行った歌など覚えて歌ったり。身近に歌うことがあると明るく楽しく元気になってきます。

さあ皆さん。いつも心に歌声を♪ そして実際と一緒に歌ったり聴いたりしてみませんか?
きっと明るい気分になり楽しくなるでしょう。

うたの泉会・歌唱指導 k.k

