

「きもので散歩」

先日、知り合いのお嬢さんが青山でガラス工芸の個展を開催すると聞き早速、友人と観に行く事になった。

「何を着て行こうか!」と、友人。

「お天気だったらやっぱり着物だね!」と、私。

当日は快晴。個展会場へ行く前に友人が教えてくれた銀座にある老舗の穴子料理のお店でランチ。それから思い出の喫茶店でお茶をした。

個展会場の扉を開くと、素敵なガラスの作品が並べられてある。お嬢さんとの話が弾みお茶まで頂き、会場を出た頃には、陽が傾きかけていた。

メトロまでの道、街路樹が色づき始めている。ラッシュ前には帰らなくてはならない。今日いちにち一緒にいてくれた友人に感謝をして電車から降りる。家に帰って万歩計を見ると1万1000歩。少し疲れたけれど楽しい一日だった。

着物を着て出かける時、最初は一寸大変だけれど慣れてしまえば大丈夫!

そして、自分の足に合った草履を用意しておけば安心して何処へでも歩いていくことが出来る。

「今度は染色の工房に行ってみたいなあ」と思いながら着物を片づける。タンスを開けると母が残してくれた塩瀬の帯が微笑んでいた。



着付け教室講師

トレーナーからの健康アドバイス

～貯筋をしよう～

人の身体は変化します。筋肉や神経、骨、血管など、あらゆる組織の機能は加齢と共に低下する傾向にあります。また、運動不足や病気・ケガなどをきっかけに低下する場合があります。

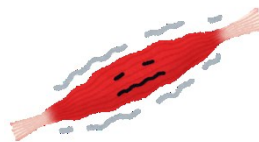
年齢を重ねても自立した生活を送る為には、筋肉を一定水準以上、維持する必要があります。

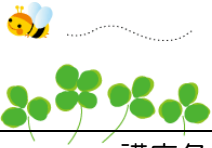
筋肉もお金と同じで、いざという時の為に『貯筋』しておくことが大切です。例えば、突然病気やケガで、入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、治った後もまた普通の生活に戻りやすくなります。しかし、運動不足などで貯筋にゆとりがないと、入院している間に貯筋がさらに減ってしまい、治ったのに歩けなくなってしまった!ということにもなりかねません。『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

なかでも特に重要なのは脚の筋力です。脚の筋力が低下するとイスから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活動作がスムーズに行えなくなります。

また転倒の原因として、歩行時に脚が上がらず少しの段差につまずいてしまう、バランスを崩した時に身体を立て直したり、踏ん張ったりする筋力が低下していることがあげられます。高齢になると骨の強度が弱くなっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。

そして、筋肉を貯める唯一の方法は『使うこと』です。適度な筋力トレーニングで日頃から貯筋をしておきましょう!





平成30年5月開催講座予定（4月1日から受付開始）



講座名	日 程
基礎から始めるパソコン教室	5月2日・9日・16日・23日（水） 午後2時～4時 （全4回）
体に優しい健康料理教室	5月6日（日） 午後1時～4時
着付け教室	5月10日・24日（木） 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
手ごねでふっくらパン教室	5月11日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時
楽しさ一杯のお菓子教室	5月12日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分
楽しく学ぼう英会話	5月12日・26日（土） 午前10時～午後12時 （全2回）
今からはじめるイタリアン	5月13日（日） 午前11時～午後2時
学んで活かそうパソコン教室	5月13日・20日（日） 午後6時30分～8時30分
手軽でおいしい中国料理	5月16日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分
就労支援講座	5月18日（金） 午後6時～8時
日本料理教室	5月19日（土） 午前11時～午後2時
職業能力開発講座	5月19日（土） 午後2時～4時
簡単おもてなし家庭料理	5月20日（日） 午前11時～午後2時
国家資格取得講座	5月24日～6月28日（木） 行 政 午後7時～7時40分 （5/17 事前説明会） マンション管理士 午後7時50分～8時30分 宅 建 午後8時40分～9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。

- ・わかりやすい簿記3級講座 4/1～4/29（日）
- ・体に優しい健康料理教室 4/1（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 4/1・4/8（日）
- ・エアロビクス教室 4/3～6/26（火）
- ・基礎から始めるパソコン教室 4/4・4/11・4/18・4/25（水）
- ・着付け教室 4/5・4/19（木）
- ・今からはじめるイタリアン 4/8（日）
- ・元気はつらつ生活講座（知って、備えて、認知症）4/10（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 4/13（金）
- ・知って役立つ労働法 4/13（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 4/14（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 4/14・4/28（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 4/15（日）
- ・勤福落語会 4/15（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 4/18（水）
- ・健康生きがい講座 4/21（土）
- ・日本料理教室 4/28（土）





最近追加された本です。

図書名	著者名
院内感染	富家 恵海子 著
夢幻花	東野 圭吾 著
ツバキ文具店	小川 糸 著
練馬本	—————
「糖質オフ！」健康法	江部 康二 著
脳の強化書	加藤 俊徳 著
本当の勇氣は「弱さ」を認めること	ブレナー・ブラウン 著
流されて生きなさい	枘野 俊明 著
介護殺人	毎日新聞大阪社会部取材班
ココ・シャネル 99の言葉	酒田 真実 著
考える前に動く習慣	枘野 俊明 著
70歳、はじめての男独り暮らし	西田 輝夫 著
一〇三歳になってわかったこと	篠田 桃紅 著

せいこうどうく
～晴耕雨読～ 今月の禅語



心が晴れない日はゆっくりと。

晴れた日には田畑を耕し、雨が降れば家で読書をする。そんなふう自然に任せた生活は心を穏やかにします。
「今日はなんだか心が晴れないな」と思ったら、五分でも十分でもそんな自分の心と向き合い、静かにゆっくりする時間を持ちましょう。

★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、電話でお申し込み下さい。(来所相談・予約制)
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。



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://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30年4月・5月号
(3/20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

5月28日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

～良い行動を起こす～

皆さんは健康診断を受けた際に、問診票に「あなたは今、自分の生活習慣に問題があるとお考えですか」このような文言を見たことはありませんか？

これは、その人にどのくらい行動を変化させる意志があるのかを確認するための質問で、トランスセオレティカルモデルというものにに基づいています。

トランスセオレティカルモデルとは、行動変容段階モデルとも言い、喫煙指導のために開発されました。現在は、食事や運動といった様々な健康に関する行動について用いられています。

同じ生活習慣に問題がある人でも、「その問題に気づいている人・いない人」「良い行動に変える意思がある人・ない人」「良い行動を継続できる人・できない人」と様々です。この行動変容の段階が異なれば、支援の内容も異なってくるのです。

たとえば、肥満と診断された方に、減量を目的とした栄養教育を行うとします。その対象者が、今の状態に何も問題を感じていなくて、行動変容(ここではダイエット)にむけた行動を起こす意思がない場合、いきなり「お昼に今よりも小さめのお弁当を持っていきましょう。」「上司からお酒を勧められた時の断り方を練習しましょう。」などと言っても、本人は行動を起こす意思が無いわけですからあまり意味がありません。

それよりもまずは、「肥満から生活習慣病になった人は周囲にいませんか？」など、“行動に対する意識”に対しての支援を行うのが効果的とされています。

また減量を目的とした場合、自分で“お菓子を常備しないようにする”“目標体重に近づいたら何か自分にご褒美を買う”など、行動(ここでは間食)の頻度を調整するような環境をつくることも効果的です。

とはいえ今までの習慣や行動を変えることは、なかなか難しい事です。みなさんも、自分や周囲の人に何か行動変容を起こしたい時は、まわりを巻き込みながら、焦らずプラス思考でいきましょう！



血圧計



司会台



演台



花台

図書コーナーの血圧計、集会室の司会台・演台・花台は、株式会社コルノマカロニ様(所在地):練馬区石神井町4-3-2)から練馬区への寄付金で購入したものです。大切にご使用ください。