

## 中国に学ぶ 「生命は運動にあり」

古来中国では“生命は運動にあり”という考えが根づいている。自然の「気」を吸い込み、体を継続的に動かし、自然治癒力を働かせつつ、健康づくりを進めていく。生命をながらえるためには運動の習慣が極めて重要であると思われてきた。

中国では、どこへ行っても毎朝早くから公園、体育場、広場などに大勢の人が集まり、新鮮な空気を吸いながら健康、長寿を目指して積極的に体を動かし、鍛えている。

公園では太極拳、気功、社交ダンス、ジャズダンスに興じる人、各種の体操のグループや歌を楽しんでいる人、黙々とひとり体を動かしている人、後ろ向きに走る人などが見られる。

特に太極拳をしているグループが多く、これは国が人民の健康づくりのため、24式、42式などの制定太極拳を奨励しているため、大変人気がある。

また近年気功法も国が制定していて、中国全土で八段錦、五禽戯などの健身気功が広く行われている。それぞれのグループが集まって、音楽にあわせて、特に中高老年の人達が、大勢心楽しく体を動かしている。躍動的エネルギーな中国の朝の風景である。

太極拳などのゆっくりした運動と、合せて大事なものは呼吸法である。呼吸は腹式呼吸をするのが効果的である。息を吸う時はお腹をゆっくり膨らませて、息を吐く時はお腹をゆっくりへこませていく。

深く呼吸することによって、体内に新鮮な酸素が大量に取り入れられ、血液循環を良くし、気の流れを全身にめぐらせ、心を穏やかにし、胃腸を強化するなど数々の効果をつくりだす。

運動をするとき、この腹式呼吸を取り入れると、更に生命力を高めていく。

高齢化した日本でも、今後とも病気になる、寝たきりにならない、健康な体で人生をすごすには、毎日運動をする習慣を身につけていく、とともに腹式呼吸を取り入れて、健康づくりを実践していくのが大変望ましい。



日本太極拳養生健身会会長

竹内 彰一

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～硬い体の原因～

冬場の寒さや年齢のせいで、体の硬さが気になる方が多いのではないかと思います。体の硬さは筋肉に大きく左右されます。筋肉を構成する筋繊維は、太い「ミオシン繊維」と細い「アクチン繊維」がはしご状に並んでいます。これらが膜で仕切られ、筋肉の最小単位である「筋節」を構成しています。筋節一つ一つが伸び縮みすることで、筋肉が働きます。ストレッチやヨガなど筋肉をゆっくりと伸ばす運動を繰り返すと、次第に筋節が増え、骨と筋肉をつなぐ腱に筋繊維が入り込んでいきます。伸縮性に富んだ筋繊維が伸びることで、関節が動きやすくなります。逆に、運動不足が続くと、筋節の数が徐々に減り、代わりに腱などの結合組織が増えて、体が硬くなってしまいます。

体が硬いと思うような動きができず、怪我をしやすくなります。姿勢が悪くなり、腰痛などにもなりやすくなります。また、体を動かすことが面倒になり、運動不足を招くという悪循環に陥りがちになります。つまり、体の硬さの原因は、加齢そのものよりも、運動不足が大きく影響していると考えられます。

体の柔軟性を高めるにはストレッチが有効です。ポイントは、肩甲骨周辺や太ももの裏側といった日常はあまり伸ばすことのない部分を重点的にほぐすことです。首も正しくストレッチすると血流が良くなり、リラックス効果が期待できます。いずれも痛みのない範囲で、ゆっくりと息を吐きながら徐々に動かし、吐き切るまで行うのがポイントです。ウォーキングの後など、血行が良い時を選ぶと効果的ですが、仕事の合間などに5～10分取り組むだけでも効果はあります。少しずつでも毎日続けることを目指しましょう。





平成29年5月開催講座予定（4月1日から受付開始）



講座名	日 程
元気のでるパソコン教室	5月3日・10日・17日・24日（水） 午後2時～4時（全4回）
体に優しい健康料理教室	5月7日（日） 午後1時～4時
着付け教室	5月11日・25日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
手ごねでふっくらパン教室	5月12日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	5月13日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	5月13日・27日（土） 午後2時～4時（全2回）
今からはじまるイタリアン	5月14日（日） 午前10時～午後12時30分
就労支援パソコン教室	5月14日・21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17日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）
就労支援講座 （自分の強み、自分らしさを見つけよう！）	5月19日（土） 午後6時～8時
日本料理教室	5月20日（土） 午前11時～午後3時
職業能力開発講座 （スマホの安心・安全な使い方）	5月20日（土） 午後2時～4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。

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。

- ・体に優しい健康料理教室 4/2（日）
- ・エアロビクス教室 4/4～6/20（火）
- ・元気のでるパソコン教室 4/5・4/12・4/19・4/26（水）
- ・着付け教室 4/6・4/20（木）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 4/8（土）
- ・やさしい日常英会話 4/8・4/22（土）
- ・勤福落語会 4/9（日）
- ・今からはじまるイタリアン 4/9（日）
- ・就労支援パソコン教室 4/9・4/16（日）
- ・元気はつつ生活講座（認知症のはなし）4/11（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 4/14（金）
- ・知って役立つみんなの労働法（労働トラブルから身を守るために）4/14（金）
- ・女性のためのDIY教室 4/15（土）
- ・ライフプラン講座（年金のはなし）4/15（土）
- ・手軽でおいしい中国料理 4/19（水）
- ・日本料理教室 4/22（土）
- ・わかりやすい簿記3級講座 4/30～5/28（日）





最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
バイクドチーズケーキ&レアチーズケーキ	石橋 かおり 著
自分でできるリフォーム&修繕大百科	————
着物でおごかけ	やまむき*まき 著
きものてあそび	遠藤 瓊子
小津安二郎と茅ヶ崎館	石坂 昌三 著
天才	石原 慎太郎 著
百寺巡礼	五木 寛之 著
古寺、仏像 こころの旅	佐藤 知範 著
木に学べ 法隆寺・薬師寺の美	西岡 常一 著
スイス時計紀行	香山 知子 著
松山 猛の時計王	松山 猛 著
時の歯車 機械幻想スイス紀行	松本 零士 著
それでも、日本人は「戦争」を選んだ	加藤 陽子 著

きゃっかしようこ  
~ 脚下照顧 ~

まず、自分の足元を身よ。  
履物が乱れていても 気にならない人に  
自分の心は整えられない。  
今、本当に  
やらなければならないことは何なのか



「履物をそろえよ」というのは  
「自分を顧みよ」ということ

★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29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29日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



～働くこと～



就職し働いて給与を受け、それを元に日々の生活を送ることは、我々の生活の基本である。1日の中で仕事に要する時間は、通勤時間や休憩時間を含めると10時間を超える方も多く、だからこそ対人関係など仕事を通して様々な悩みや問題も起こる。労働相談をお受けする中でパワハラや退職に関する相談に來られ、話を聞いていくうちに退職後のキャリアをどうするかが最大の課題であることも多い。例えば中高年の方の退職は、再就職をするときにそれまでの職務内容が売り物になるかどうかと問われる。事務所の閉鎖やリストラにみられるように、現代のような産業構造が変革する時代にあっては、長年かかって積み上げた技能やスキルが陳腐化することも多い。また、若年者では、長い職業人生における基盤を若いうちに形作ることが大切であるが、目の前の就職に頭がいっぱいで、若年時の仕事内容が将来に大きく意味を持ってくるということまで考えが及ばない場合も多い。

キャリア支援の現場にいると若年層に限らず保有しているキャリアの脆弱さ、対人関係能力の未発達、そして自己肯定感の希薄さなどが問題の根っこになっているケースが非常に多い。一人ひとりのキャリアについて、その人の特徴や価値観などを元に適宜、羅針盤になるようなアドバイスを受けられることが一般的になる時代がそこまできている。

社会保険労務士 H

就労に関する講座の開催を予定しております。自分を守るための知識を身につけませんか。

### 知って役立つみんなの労働法 ～働く人の元気力UPのために～

- 4月：労働トラブルから身を守るための講座
- 6月：労働契約の結び方、更新・修了するときの基本ルール
- 8月：派遣で働く人の働き方講座  
～改正労働者派遣法など～
- 10月：パートタイム労働の働き方講座
- 12月：就業規則の解説・見直し講座
- 2月：働く人のためのパワハラ対応講座

### 就労支援講座 ～自分らしい働き方を見つけよう～

- 5月：自分の強み、自分らしさを見つけよう！
  - 7月：ストレスを味方にしよう！
  - 9月：自己効力感を身につけよう！
  - 11月：自分らしい仕事の選び方、探し方
  - 1月：自分をアピールできる応募書類を作ろう！
  - 3月：自分の強みを活かす面接応答のしかた
- 講座終了後、個別相談もお受けします。

