

# 練馬女性センター えーる だより

平成21年 8月 第25号

- 練馬女性センター えーる  
開館時間は  
午前9時～午後9時30分
- 通年開館  
(12月29日～1月3日を除く)
- 利用申込み受付は  
練馬公共施設予約システムで  
<http://www.yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/>  
もしくは 03-3991-5489 (自動応答)

## 屋上庭園のハーブたちが 花を咲かせました

ミンパキオのさくら道



### 目にやさしい、地球にやさしい緑の庭

開花のピークを迎えた後の庭園は、再びその色を淡くしていきます。

しかし庭園の植物の見ごろは四季それぞれで、季節ごとに変わる表情を眺めることができます。

環境のことを考えて作られた庭園ですが、見て楽しむ、心を穏やかにさせてくれる役割もあります。ご来館の際はぜひ、お立ち寄りになって庭園を眺めてみてはいかがでしょうか。

### 屋上庭園で見られる植物たち

- ・ブッドレア ・チャイブ ・タイム ・オレガノ
- ・クリスマスローズ ・チェリーセイジ
- ・イングリッシュラベンダー etc...



なお、育ったハーブたちは施設内でおそろけしました。

平成19年8月に完成した屋上庭園は、温暖化防止策として進められている緑化事業の中で作られました。完成した当初はまだ全体的に少しさびしく、植えた植物たちの成長が待ち遠しく感じられました。

その植物たちが、地域の方々のお力添えもあり、今年の初夏に、その成長した姿を見せてくれました。3階のロビーから眺めることができます。



センターが元気に咲いています

### 他にもこんなエコなトコ

◆屋上庭園の芝生には、雨水タンクを利用して水を与えています。

(タンクは写真右上)

◆また、屋上庭園は、建物内の気温を下げる効果もあります。



## \* 今後の講座予定 \*

### パソコンミニ講習会



1回2時間でワードの基本を学びます。一人ひとりをITリーダーがサポートしますので、周りを気にせず、自分のペースで学べます。

パソコン初心者、大歓迎です。

日時：10月13日(火) (8月11日の回は定員に達しました)

講師：地域ITリーダー

応募方法：9月11日号の区報をご覧ください。

保育あり



### 女性のための再就職パワーアップ講座

再就職支援セミナー 再就職をかなえるための心構えと準備、再就職活動成功のポイント解説、応募書類の書き方、面接での話し方、求人情報の探し方などをわかりやすく説明いたします。



日時：11月26日(木)

(財)21世紀職業財団と共催

保育あり  
(支援セミナー・パソコン講座共に)

パソコン講座(各コース3日制) 事務職に必要なパソコンの操作を学びます。

日時：12月1日(火)～3日(木) (ワード・エクセル + メール) } 9:30～  
12月3日(木)～5日(土) (メール + ワード・エクセル) } 16:30

講師：地域ITリーダー

応募方法(支援セミナー・パソコン講座共に)：11月1日号の区報をご覧ください。



### \* 講座開催の告知について \*

各講座については、女性センター えーる だよりの他、実施日からおおよそ1か月前の練馬区報、練馬区ホームページでお知らせします。  
(区報の発行日は1・11・21日の月3回です。)



### ☆ 新企画 ☆

#### 区民企画講座スタート決定!

地域社会に男女共同参画に関するネットワークを広げて頂くことを目的として、区民の方が企画・運営する講座の募集をしたところ、多くのご応募を頂きました。

働くお母さんと子どもの教育に関する講座、男女の考え方の違いについて、高齢者施設の実態について など、幅広く、興味深い企画が寄せられています。

秋頃(10月)の開講を予定しております。ご期待下さい。

たくさんのご来場  
ありがとうございました！

## 女性センター えーる フェスティバル報告

6月6日・7日の二日間にわたって開催された「2009女性センター えーる フェスティバル」。

6日の午前はいにくの雨でしたが、その後は天候にも恵まれ、入場者数は1889人と、多くのお客様にご来場頂きました。

オープニングイベントは日替わりで、初日の「雅太鼓」の迫力ある演奏と、翌日のバンドの軽快な演奏で、目と耳で楽しめる良いスタートとなりました。

加賀美幸子さんの講演も大盛況の中、普段えーるで活動されている団体の方々の作品展、フラダンスや人形劇、健康セミナーにお菓子の販売など、盛りだくさんの内容でした。

多くの方々に支えられながら成功することができました。

気が早いようですが、来年のフェスティバルもどうぞ、足をお運びください！



## コラム

女の



スクランブル交差点

### \* 頼りになる4つの車輪 \*

私たちの車の車輪は、特に高齢者の車の車輪はパンクしない堅牢なものにしたい。そのためには次の四つを生きがいのあるものにしたい。この四つが揃っていたら快適に走れるのだ。

時代は変化し核家族の世代となり、世の中の移り変わりも激しく、従って高齢者もこんな車輪を作らなくてはならない。家族にも社会にも暖かく迎えられ愛される高齢者になるための頼りになるものでありたい。この四つの車輪の条件を検討してみると次のよう。

- 1) 経済。それは預金、年金と毎日の生活費である。高齢と言えども無為無策、消費するばかりであってはならない。社会保障制度で守られていることも勉強しておこう。
- 2) 健康。元気を維持するには運動をしたり将来を考え介護、医療のことも学んでおきたい。また社会参加をするのもよい。
- 3) 住居。住まいの問題は誰と何処に住むか、一人暮らしにも限度があるから前もって考えておきたい。
- 4) 生き甲斐。対策として趣味と共にボランティアなどの社会貢献もしたい。みんなが楽しく暮らすためにはこれらをどうやって克服して、夢のある生活に結びつけていくか。

平均寿命85歳という今日、どのようにしてその年まで楽しく生きていけるか考えてみる。高齢者たちの年金にも生活の計画経済を取り入れたい。この先何年、現在の姿で生活が維持できるか数えてみるのもよい。過ぎ去った過去を振り返ればその短さはあるがこれからの数年は長いように思われる。そんな暮らしのお金と健康のことも計画しながらこれからの生き甲斐ある生活をゆっくり味わいたい。

A・Y

コラムを募集します。お問い合わせは窓口まで。

## 事務室からのお知らせ・お願い



### 赤ちゃんスポット



おむつの交換と授乳のためのスペースがあります。

✿授乳コーナー(2階)をご利用の際は、1階受付までお知らせください。

✿おむつの交換は2階・3階トイレ側にあるベビーベッドをご利用ください。



### 交流コーナーご利用の際は 机上の利用簿にご記入の上 2時間以内のご利用を!

多くのお客様にご利用  
頂きたく、皆さまの  
ご協力をお願いします。



### 相談室



一人で悩まずお気軽にご相談下さい。

電話番号 03-3996-9050

#### ✿ 女性の何でも相談

【毎日開設】9:00~19:00 (祝休日は17:00迄)  
子育てに関する相談 9:00~17:00

#### ✿ 心の相談 (要予約)

【毎日開設】10:00~19:00 (祝休日は17:00迄)

#### ✿ 女性および母子への暴力に対する専門相談 専門カウンセラー

毎週月曜日 9:00~17:00 (要予約)

毎週金曜日 10:00~19:00 (要予約)

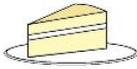
※毎月第1金曜日のみ練馬区区民相談所で実施

#### ✿ 法律相談 (要予約) (一組30分)

【祝休日を除く毎週土曜日】13:00~16:00

○法律相談の予約は相談当日、電話にて午前9時から

### 喫茶コーナーより



涼しいロビーで、おいしいケーキやお飲み物をお楽しみください。  
軽食もごさいます。ぜひご利用ください。(お部屋へもお運びします)

夏季休業：8月14・15・16日です。

OPEN 10:00 ~ CLOSE 18:00 (祝日は17:00まで)

☆軽食メニューの一部をご紹介します。

サンドウィッチセット … サンドウィッチ + コーヒーor紅茶/¥600

ピラフセット (きのこ・高菜・エビの中からお選びください)

A…ピラフ + コーヒーor紅茶/¥550

B…ピラフ + ミニサラダ + スープ/¥500

C…Bセット + コーヒーor紅茶/¥700

タラコときのこのパスタセットもABCあります



### 休館日のお知らせ

9月23日(水・祝)は  
午後5時閉館となります。  
(害虫駆除のため)

10月25日(日)は  
全日臨時休館となります。  
(空調設備点検・保守のため)

皆さまのご理解、ご協力を  
お願い申し上げます。

〒177-0041 東京都練馬区石神井町8-1-10  
TEL(03)3996-9005 FAX(03)3996-9010



西武池袋線 石神井公園駅南口から徒歩7分  
車でのご来場は、ご遠慮下さい。