



大和文化センターだより



令和3年2月1日発行
三原市大和文化センター
三原市大和町下徳良111
TEL 0847-33-1115 (FAX兼用)

主催講座「バランスのとれた体にエクササイズ」の紹介

大和文化センターの主催講座である「バランスのとれた体にエクササイズ」では、ゴム・ボール・ヨガマットを使って、ストレッチ、寝て行う運動、座って行う運動、立って行う運動などを行い健康維持に最適なからだ作りを目指しています。受講生も自分の体に効果が表れているのを実感されているので、一生懸命受講されています。講師の先生も和やかな雰囲気でも明るく優しく教えてくださるので、とても人気のある講座です。



【ボールを使って座って行う運動】



【ゴムを使って立って行う運動】

コロナ禍での現状・・・筋力低下で「転倒リスク」アップ!

出口の見えないコロナ禍により、多くの方が自粛生活を余儀なくされておられると思います。外出を控えすぎて、体をあまり動かさないことにより、筋力の低下が起こり、「立ち上がり動作」や「歩行」、「階段昇降」、「バランス障害による転倒・骨折」など、日常生活や精神面にも多大な悪影響があることは容易に推測されます。そこで、少しでも運動を行い、動く時間を増やしていきましょう。今後の新しい生活様式の中、心身ともに積極的に活動できるように取り組んで、このコロナ禍という難局を乗り越えていきましょう。



大和町特産「大和レンコン」のはなし

大和町の特産である「大和レンコン」の特色は、ふっくらとして、肉厚で色白、食感は粘り気もあり、またシャキシャキ感もあります。収穫時期は、11月から3月頃まで続き、寒い中、泥田に入り田に氷が張る朝でもレンコンを掘る作業は、まさに寒さとの戦いです。大和レンコンを割ると、糸を引きます。この糸は、「ムチン」という成分で食べると体の中の粘膜を保護してくれる役割があり、風邪をひきにくくなると言われています。また、穴があいているため見通しが良く、縁起が良いということで、おせち料理には欠かせないものです。大和レンコンは、高冷地で栽培されていることから、昼夜の寒暖の差が激しいことで、0メートル地点での栽培に比べ、甘さもあり、とてもおいしくなっています。



令和3年度の「主催講座」について



- ・令和3年度の大和文化センター主催講座の受講生の募集が、3月から始まります。
- ・受講希望者は、「広報みはら」3月号の募集要項をご確認の上、往復はがきでお申し込みください。
- ・なお、ご不明の点は、大和文化センターにお問い合わせください。

大和文化センター TEL0847-33-1115

大和図書館からのお知らせ

○2月の休館日

毎週火曜日・・・2日、9日、16日、23日
祝日・・・・・・11日(木)

○絵本とおはなしの時間

- ・7日(第1日曜日) 14:00~14:20
 - ・20日、27日(土曜日) 10:40~11:00
 - ・人数 5組限定
 - ・参加される方は、「広島コロナお知らせQRコード」の読み取りをお願いいたします。
- ※お問い合わせは、大和図書館まで



○2月の展示

- ・「バレンタインデー展」・・・2月1日(月)~14日(日)
バレンタインのお菓子本やチョコレートの本を展示します。
- ・「2月28日はエッセイ記念日展」・・・2月15日(月)~28日(日)
エッセイ記念日にちなんで、大和図書館のエッセイ本をご紹介します。



『大和図書館30周年感謝祭』

○パネル展示 「大和図書館30年のあゆみ」

日時 3月21日(日)~3月27日(土)
9:00~17:00(最終日のみ16:00まで)
場所 大和文化センター ホワイエ



○イベント 「発酵のおはなし」 講師：靴屋和月 桂浦 和子さん

日時 3月27日(土) 10:00~11:00
場所 大和文化センター 2F 研修室

○人形劇 のんたん

日時 3月27日(土) 11:00~
場所 大和文化センター 2F 和室



○ODVD上映会 「獣害対策について」 農文協

日時 3月27日(土) 13:00~14:30
場所 大和文化センター 2F 研修室