三原市
大和町下徳良 111
TEL(0847)33-1115

# 大和文化センターだより

平成２８（２０１６）年８月号

## 体験講座　カラーセラピー

日　時　9月5日（月）10:00～11:30
場　所　大和文化センター　視聴覚室
講　師　麻尾　香月さん
受講料　100円
材料費　別途

「カラーズ・オブ・ラブ」選んだ色で診断して人間関係をよりよくしていきます。カラーセラピーとは、色を使った心理療法です。選んだ色で心があらわれます。色について学んでみませんか。

## 体験講座「カラーセラピー」を開催しました。

★体験講座で、７月４日（月）「カラーセラピー・サイ・アート似合う色診断」を実施しました。色の基礎である三属性、明度（明るさ）彩度（鮮やかさ）色相（色み）という 3 つの観点を同等に考え、それを分析できるドレープを使うことにより 12 のカテゴリーに分類します。これが Sci/ART（サイ・アート）＝サイエンス・アートパーソナルカラーシステムなのです。

### お知らせ

★今後の体験講座で、11 月 5 日（土）「和のフィットネス教室」NOSSを予定しています。
NOSS とは？　N＝日本　O＝おどり　S＝スポーツ　S＝サイエンスゆるやかな日本舞踊の動きで健康を向上させます。「和」の動きで健康に！動きはとてもシンプルで親しみやすく優雅です。有酸素運動・筋肉運動・ストレッチ運動、3大要素を兼ねたゆっくりとした動きで身体への負担が少なくバランスもよく転びにくくなります。心臓や血管に負担をかけず体力に自信のない方にもお勧めです。心を癒し精神の安定を図り、脳の活性化にも効果を表します。
★11 月 7 日（月）「カラーセラピー」を予定しています。**カラーセラピー**とは、日本語で色彩療法のこと。 色の生理的、心理的効果を使って心身のバランスを取ることを目的にした療法のことです。 たくさんある色（**カラー**サンプル）の中から、気になる色を直感で選び、その色のメッセージ（意味）を**カラー**セラピストが伝えることで、クライアントが内面と向き合う手助けをします。

## 第12回　三原市文化協会大和支部　交流発表会

7月24日（日）に文化協会大和支部の交流発表会が大和文化センターで催されました。ホールでは午前中は11団体、午後からは14団体の出演者が、日頃の練習の成果を披露されました。
また、ホワイエには水墨画、2 階の研修室には生花が展示されていました。

## 果物一口メモ（梨）

梨の旬は8～9月で収穫時期は品種により異なり、早いものだと、「幸水」は 7 月から出回る。「幸水」は 9 月上旬まで。「豊水」、「二十世紀」は９月いっぱいまでが旬となる。
まん丸よりもお尻が平らでどっしりしている方がおいしい。
和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷される。
一方洋梨は追熟させることによって甘みが増す。収穫後、2 週間から１ヶ月後が食べ頃となる。
梨の成分は 90%近くが水分です。体や脳のエネルギー源となる甘味成分の果糖、ブドウ糖、ショ糖を多く含んでいます。梨には、さまざまな薬効のあることが知られていますが、なかでも特筆なのが解熱作用です。
風邪で熱があり、のどが渇くときには、梨を食べると良いでしょう。

### 効果的な食べ方のポイント

シロップ煮にすると乾燥を潤す作用が強くなり、カラ咳や便秘を治す効果が高まります。

## 大和図書館だより

○*涼しさのおすそわけ*　ひろしまクールシェア
ご自宅のエアコンを消して、図書館などにお出かけしていただくことで、省エネにつなげていく『ひろしまクールシェア』に大和図書館も参加しています。
アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります。夏の暑い日は、お出かけして涼みましょう。

○夏休みを楽しむ本展
夏休に役立つ、遊び・自由研究・工作・読書感想文などに関する本を展示しています。

○8 月の休館日
毎週火曜日　2 日・9 日・16 日・23 日・30 日
祝日　　11 日
※お盆休みはありません！是非ご来館ください！！

○開館時間　10 時～18 時

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎・fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　宮脇　吉岡