



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29(2017)年10月号



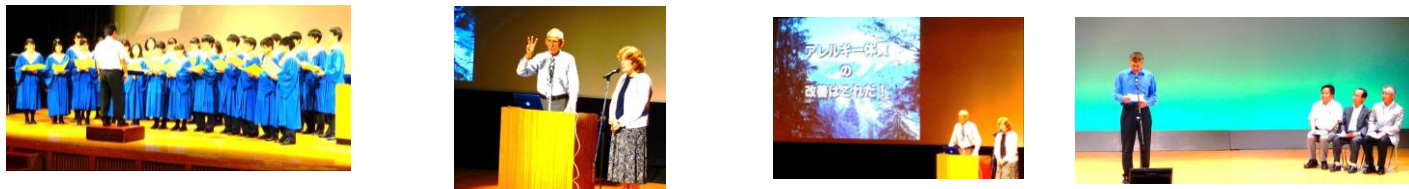
体験講座で9月13日に「はじめての木工」を開催しました。

今回は、まな板作りに挑戦しました。講師から、板を選ぶ、デザインや糸のこでカットする、ペーパーやサンダーでけずり、バーニングペンで名前を書く、オイルを塗る、などの説明がありました。とまどいながらも、世界に一つだけの自分の作品作りに取り組まれていました。仕上がった作品を見て感動されていました。「又、是非再開してください」という声もあり、皆さん楽しめました。



9月2日、(主催：広島三育学院 後援：三原市) 米国認証自然療法医のドナルド ミラー氏を講師として健康講演会が当センターでありました。主な講演内容として、アトピー性皮膚炎、花粉症、気管支喘息、植物アレルギーなどのアレルギー体質改善方法とその食事法や、家庭でできる簡単な風邪予防、頭痛対策などでした。「健康ブーム」といわれるようになって久しい年月がたち、健康を支える根幹である「食」への関心も高まっています。みなさん大変興味をもっておられました。

特別音楽として高校聖歌隊の合唱もありました。



お知らせ

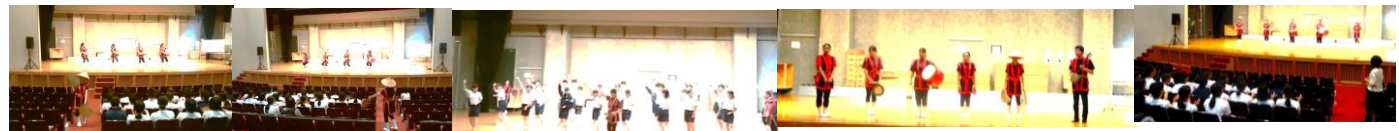
11月17日(金)に、『始めてみよう! 楽しいパソコン』の体験講座を予定しています。7月7日開催講座は、『カレンダー作り』に挑戦し、マウスの使い方や、クリックの方法・数字入力・罫線の引き方・イラストの挿入等学びました。今回は『年賀状作成』を企画しています。前回の受講者に加えて、初心者の方も挑戦してみませんか?

第43回 田治米歌謡教室交流発表会

8月27日に大和文化センターで開催されました。多くのお客様をお迎えし、カラオケ愛好者の皆さんや出演者の方も楽しみながら大変盛り上がりました。発表会はコンサート感覚で、歌手顔負けの衣装とメイクで登場され皆さん熱唱されていました。



10月29日(日)に開催される大和中学校文化祭のリハーサルが、9月19日に当センターでありました。今回は沖縄歌劇団を招いての練習でした。小学校・中学校等において一流の文化芸術団体による巡回公演で、優れた舞台芸術を鑑賞する機会を提供することにより、子どもたちの発想力やコミュニケーション能力の育成を図り、児童・生徒を実演に参加してもらい、実演指導を行います。生徒のみなさんも楽しみながらも真剣に練習しました。



なるほど 食の知識

『さつまいも』



さつまいもには繊維が豊富に含まれていて、便通をよくし、胃腸の働きを補い体力をつける働きがあります。ビタミンCは、みかんに匹敵する量で、いも類のなかではトップ。ビタミンCは、かぜやインフルエンザを予防したり、発ガン物質の発生を抑えたりします。栄養分を逃がさない調理法は焼くことです。ビタミン類の損失を最小限に抑えるには、まるごと加熱してから、小さく切ることです。

『さつまいもと昆布の煮物』 (さつまいも+昆布)

さつまいもと昆布は、コレステロールやナトリウム塩の排泄を促し、動脈硬化の予防や血圧の調整に効果のある組み合わせです。さらに常習便秘の改善にも有効です。

材料●さつまいも2本 切り昆布40g しょうがの薄切り2枚
だし汁3カップ しょうゆ大さじ2 1/2 みりん大さじ2
作り方●①さつまいもは1cm厚さの輪切り、昆布はざっと洗ってざく切りにする。

②鍋にしょうがと①を入れ、だし汁をくわえて約10分間煮る。調味料を加えて弱めの中火でじっくり煮含める。

大和図書館からお知らせ

○職場体験(8月21日~8月25日)

大和中学校2年生
橋本庸平さんと田原桃花さんがきてくれました。
本の並び方や読み聞かせなどを学び、本の修理にも取り組みました。



○リサイクル市

第1弾! 10月15日(日) 11時~17時
寄贈本や保存期限の過ぎた雑誌など、1人10冊まで無料でお持ち帰りいただけます。
無くなり次第終了です。
第2弾は、読書週間期間10月27日(金)~11月9日(木)に行う予定です。

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・廉