



# 大和文化センターだより



平成30(2018)年7月号

6月4日、体験講座「脳とからだを一緒に動かす体操 コグニサイズ」を開催しました。

コグニサイズとは、簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒に行うことで、認知機能の改善、向上を目指す体操です。今回は、手と足を動かしながら歌をうたう運動や、呼吸法を学びました。受講者の方々も熱心に取り組まれていました。



## 体験講座のお知らせ

9月に体験講座として『マジック』を予定しています。マジックは普段使わない筋肉を使うことが多いので、初めは動きがぎこちなくうまくできないかもしれませんが、正しい練習を行えばどんな方でも上達することができます。手品は難しいと思っている方が多いようですが、実はとても簡単で人を楽しませることができます。老人会、同窓会、お誕生日、各種イベント等かく芸としてつかえます。

詳細は大和文化センターたより次回に掲示いたします。皆さん是非ご参加ください。

## 食中毒にご用心！衛生管理のワンポイント

梅雨時から夏場、さらに食欲の秋にかけて食中毒の発生しやすい時期です。食中毒予防には、『細菌を付けない』、『細菌を殺す』、『細菌を増やさない』の3つが大原則です。食中毒を起こす原因は、(細菌)と(ウイルス)です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物をたべることにより食中毒を引き起こします。一方ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く存在します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通して体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を起こします。食品衛生の基本は『手洗いはじまり手洗いに終わる』といわれています

衛生的な環境で十分な加熱をし、調理してから食べるまでの時間をできる限り短くしましょう。安心、安全な食生活で体調管理には十分注意しましょう。

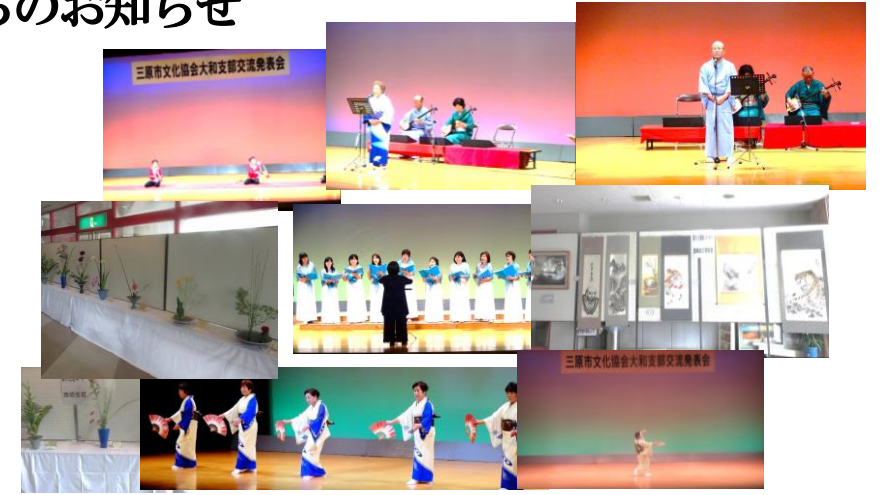
## 三原市文化協会大和支部からのお知らせ

### 交流発表会 開催

日時: 7月22日(日)  
8時30分 開場  
8時50分 開会

場所: 大和文化センター  
クレオホール

内容: 芸能発表・作品展示  
バザーもご用意しています。



写真は昨年度の発表会です。

## なるほど！食の知識



### 『アジ』

アジにはたんぱく質や脂質が多く含まれており、ほかにビタミンB1・B2も含まれます。アジなどの青魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)や、IPA(イコサペンタエン酸)などの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。アジにも両方含まれていますが、含有量が多いのはIPAです。IPAには血中のコレステロールを下げ、血栓を防ぐ働きがあり、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞などを予防する効果があります。

### 「アジの南蛮漬け」(アジ+酢・にんじん・ピーマン)

アジは胃腸を温めて丈夫にし、体力の回復をはかり、にんじん、ピーマンは抵抗力、回復力の増強に働きます。さらに酢を加えることで、血流促進と疲労回復効果が倍加しています。

(4人分)

材料 ●小アジ12尾 にんじん50g ピーマン2個  
だし汁1カップ 酢・しょうゆ各1/3 カップ 赤とうがらし1本

作り方 ● ①小あじはしょうゆと酒で下味をつけ、小麦粉をまぶして中低温油で揚げる。

②赤とうがらしとだし汁、調味料を合わせて漬け汁を作り、①を揚げたての熱いうちに細切りの野菜とともに漬け込む。

## 大和図書館からのお知らせ

### OFMみはらへ出演します

FMみはら(周波数 87.4MHz)の『イブニングスペシャル』という番組の『ビンゴでビンゴ』に、三原市立図書館のコーナーができました。

毎週木曜日18時7分頃から放送しています。図書館職員が、おすすめ本やイベント・読み語りなどを紹介します。

ラジオパーソナリティーとのやりとりも楽しいですよ。

### ○夏休みの読書感想文に

青少年読書感想文全国コンクールの課題図書を所蔵しています。8月には予約が多くなることもあるので、ご要望の方はお早めに！自由研究や工作に役立つ本もあります。

夏休みの宿題のヒントにして下さいね。

### ○7月の休館日

毎週火曜日 3日、10日、17日、24日、31日  
祝日 16日

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