



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30(2018)年12月号



## 11月19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、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。楽しむ気持ちが生まれて脳と体にプラス効果を与えます。受講者の方からも「気持ち良い汗をかくことができよかったです。楽しかったです」との声もあり、皆さん楽しく受講されました。



## 自主講座紹介 着物着付け教室

毎月第3水曜日 9:30~11:30に大和文化センター視聴覚室で季節の着物・帯を自分で着付けができるように学んでおられます。10月17日には大和支所ロビーで抹茶のサービスがあり、着物着付け教室の皆さんが教室の後、着物を着て参加されました。

みなさん、グッドルッキングでとても素敵でした。



11月17日、大和文化センタークレオホールで大和町自治振興連合会主催の講演がありました。

講師は大和町大草出身で現在、広島国際大学の医療福祉学部・医療福祉学科の助教授を

されている田川雄一さんです。演題は『医療と福祉で地域生活を支える』でした。

医療・福祉は必要不可欠であるとともに、安心して暮らしてしていける

「地域で支えあう体制づくり」や、どのように地域住民が機能していくべきなのか、

など学びました。ご来場の皆さんも真剣に聞いておられました。



## 響け歌声 輝け大和 勇気与える合唱を

10月27日に、第40回三原市立大和中学校文化祭がクレオホールで行われました。今年度の文化祭のテーマは、「響け歌声 輝け大和 勇気与える合唱を」です。午前中は芸術発表・合唱コンクール・全校合唱や吹奏楽部のステージ発表が行われました。午後からは日向ひまわりさんの芸術鑑賞がありました。迫力満点でとても素晴らしかったです。展示発表として3年生の課題研究と1年生のペン立てがありました。



## なるほど！食の知識 『ホタテ貝』



自然に育てられた帆立には、蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン、糖質、鉄分、リンその他のミネラルなどたくさんの栄養素が含まれていますが、生のものより乾燥したもののほうがすぐれています。

また、タウリンという遊離アミノ酸も多く含んでおり、これが胆汁の分泌を促して肝臓の解毒作用に働き、肝機能を高めてくれます。さらに血中のコレステロール値を下げ、血圧降下に貢献して、動脈硬化の予防に威力を発揮します。

『干し貝柱のスープ』(ホタテ貝+かぶ・ブロッコリー)

カブ、ブロッコリーの消化器系全般を調節する効能に、ホタテ貝の栄養分がさらに機能を高める働きをします。肝機能が衰えて、食欲不振や疲労倦怠を訴える人に最適な一品です。

材料●干し貝柱4個 かぶ3個 ブロッコリー1株  
酒大さじ2

作り方●①貝柱は大きくほぐして水 3~4カップを鍋に入れて弱火で煮る。

②かぶは4等分、ブロッコリーは小房に分ける。

③①に②を加えてやわらかくなるまで煮込む。

酒と塩、こしょう少々で調味する。

今年もあとわずかになりました。来年もよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。

年末年始の休館日

12月28日(金)~1月4日(金)

## 大和図書館からのお知らせ

○ついに今年もあと一ヶ月となりました。12月のイベント「クリスマス」や年末年始に向けての「大掃除」「おせち」に関する本を大和図書館でも用意しています！その中からオススメの一冊をご紹介します！『シンプルライフをめざす基本のそうじ+住まいの手入れ』掃除の基本から、キッチン・和室・バスルームといった各部屋の掃除の仕方を細かく説明してくれています。フルカラーで見やすい1冊です。

○12月の休館日

火曜日 4日・11日・18日・25日

祝日 23日(日)

年末年始 12月28日(金)~1月4日(金)



本年も図書館のご利用ありがとうございました。

24日(月)振替休日は開館しています。

ぜひご来館ください。

新年は1月5日(土)10時から開館しています。

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