

## 自主講座紹介



自主講座は、構成員が自主的に運営を行う講座です。それぞれの学習を進めるとともに仲間づくりや地域づくりについても積極的に取り組んでいらっしゃいます。

今回は『白百合』（歌謡）と『着物着付教室』を紹介します。

### 『白百合』（歌謡）

『白百合』（歌謡）は毎月第2・第4金曜日9時00分から11時00分まで練習をされています。懐かしの演歌や新曲で会員相互の親睦をはかっておられます。歌はお腹から大きな声を出すだけで運動になり、有酸素運動となれば筋肉の血管の収縮運動も行われて、心臓の働きが活発化して血液循環が良くなるみたいですよ！皆さんも楽しく一緒に歌ってみませんか！



### 『着物着付教室』

『着物着付教室』は毎月第3水曜日9時30分から11時30分まで練習されています。季節に合わせた着物・帯で、着付け・帯の種類や結び方を楽しく学んでおられます。時々、着付けた着物で外出もされます。皆さんも、一緒に学びませんか！



★6月2日に三原青年会議所による広島ブロックアカデミーセミナーとして演台「青年会議所の魅力とJAYCEEの魅力について」が講演されました。内容は講師自身が過去に後ろ向きだった青年会議所活動に対し、どのように変わり、前向きに行動してゆくようになったターニングポイントについて講演されました。皆さん真剣に視聴されていました。

★7月2日(火)午前10時からに大和文化センターホワイエで木工教室が開催されます。



## 三原市文化協会 大和支部

### 交流発表会

日時：7月21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。

是非、ご来館ください。



ハチミツはミツバチが花から集めた蜜です。ハチミツの主成分は糖分で、果糖とブドウ糖から成ります。これらは単糖類なので、ほかの糖類のように代謝にビタミンBの助けを必要としません。すぐに体内で消化吸収されてエネルギーになるので、疲労回復に即効性があります。さらに増血効果のある鉄分や葉酸、口内炎や皮膚炎の改善に働くビタミンB6に富んでいます。

#### 『ハニーアーモンド』（ハチミツ＋アーモンド）

アーモンドは気を下し、肺を潤す作用があり痰を取り除いて咳を止める効果があります。しょうが汁を加えたハチミツをからめると、気管のけいれんもゆるみ、咳を止める働きが相乗的に強められます。

材料 (4人分) アーモンドスライス 200g ハチミツ 1カップ しょうが汁 小さじ 2

作り方

- ①アーモンドはオーブンで空焼きにする。
- ②鍋にハチミツとしょうが汁を入れて温め、①を入れて手早く煮からめる。
- ③油少々を塗ったバットに広げ、冷蔵庫で冷やして固める。密封容器で乾燥させ保存する。

## 大和図書館からのお知らせ

#### ○絵本とおはなしの時間

図書館職員が絵本などのよみかたりや本の紹介をしています。

・7月7日(日) 14時～14時30分  
7月13日、20日、27日(土)  
10時30分～11時

・8月4日(日) 14時～14時30分  
読書活動を推進するリーダーをめざしている子ども司書の育成生が読みます。  
ぜひ見に来てください。

#### ○7月の休館日

毎週火曜日

2日、9日、16日、23日、30日

祝日 15日(月)

#### ○本のフィルムコーティング講座 受講者募集中

図書館の本は、傷みにくいように表紙に透明なフィルムでコートをしています。このフィルムは片面粘着質で、本を包むのにはコツが必要です。あなたの大切な本を綺麗に保てるように挑戦してみませんか？

日時 8月4日(日) 15:00～  
場所 大和文化センター 視聴覚室  
対象 小学校高学年～大人  
募集人数 5名  
持参物 本(文庫か新書サイズ)、ハサミ、布ハンカチ

#### ○夏休みを楽しむ本展

青少年読書感想文全国コンクールの課題図書や自由研究、工作に役立つ本など展示しています。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！

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