

## 三原市文化協会大和支部交流発表会



7月21日に三原市文化協会大和支部交流発表会が大和文化センターで開催されました。ホールでは午前の部で9団体、午後の部で9団体の出演者が、日頃の練習の成果を披露されました。又1階ホワイエには生花が展示されました。

★ 6月28日に三原市地域おこし協力隊（大和町）主催による、映画「ぼけますから、よろしくお願ひします」が大和文化センタークレオホールで上映されました。認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリーで、笑いあり、涙ありでみなさんととても感動されていました。ほぼ満席状態で、「又、このような映画が上演されたらいいですね」などお客様からもご意見をいただきました。



★ 7月2日、午前10時から大和文化センターホワイエでカッティングボード作りに挑戦されました。板を選んで講師から、デザインや糸のこでカット方法・サンダーでの削り方などの説明があり、みなさん真剣に取り組まれていました。仕上がった作品に感動されていました。



## 自主講座紹介

### 大和ハツラツ3B

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やいます。

今回は『大和ハツラツ3B』をご紹介します。

3B体操の名前の由来は、補助具として使用する手具（ボール＝Ball、ベル＝Bell、ベルト＝Belter：輪をつないでベルト状にしたもの）の頭文字がすべてBであるため、3つのBを使う体操＝「3B体操」と名づけられました。3B体操は、幅広い世代の方々に楽しんでいただける体操です。3つの手具を使う事で、より効果的に運動を行うことができます。皆さん、元気よくはつらつと練習されています。



### 食べ合わせ辞典より！食の知識

お茶

お茶は「百薬の長」「養生の仙薬」と言われ緑茶のたんぱく質は、脳細胞を活性化し脳の老化を防止するグルタミン酸やテアニン、免疫を活性化するアスパラギン酸、アルギンなどのアミノ酸をたくさん含んでいます。これらが旨みのもとになります。

#### 『梅茶』（お茶＋梅干し）

梅干し、しそ、緑茶はすべて殺菌作用を有する食材ですが、それぞれのもつ薬効成分が異なっているため、強力な相乗効果を発揮します。さらに粘膜や消火器の抵抗力を増強する働きもあるので、かぜや食中毒など感染症に対する予防・治療に威力が発揮されます。

材料（4人分）梅干し4個 青じそ8枚 お茶  
作り方 ①梅干しは塩分の低いものを選び、種をとりのぞく。  
②しそは千切りにする。  
③湯呑み茶碗に①と②を入れ、熱いお茶を注いで飲む。

## 大和図書館からのお知らせ

### いよいよ夏休み♪

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（7月22日、26日、27日、8月4日）と中学2年生が職場体験（8月19日～23日）を行います。



### ○絵本とおはなしの時間

4日（日） 14時～14時30分

子ども司書育成生による読み語り

毎週土曜日 10日、17日、24日、31日

10時30分～11時

### ○8月の休館日

毎週火曜日 6日、13日、20日、27日

祝日 11日（日）

※12日（月）振り替え休日とお盆期間中は休みません！どうぞご来館下さい！！



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