

## 主催講座紹介

### バランスのとれた体にエクササイズ



体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的とし、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組みます。毎月第1・3金曜日の13:00～14:30まで楽しく練習されています。みなさんから、「多少きつい時もありますが、達成感がありますね」とのお言葉もいただきました。



8月20日に、下徳良自治振興会・下徳良地域支援員主催による下徳良ふれあいカフェ『気をつけて！特殊詐欺・思いやり運転講演会』が三原警察署・下徳良駐在所と和木駐在所の警察官を講師にお招きして、大和文化センターの視聴覚室で、特殊詐欺の現状や上手な電話応対と高齢者の運転について、寸劇でわかりやすくお話がありました。「詐欺の犯人は、巧妙な手口を使って子どもや、孫だけでなく、警察官や金融機関関係者、役所の職員になりすまして現金やキャッシュカードをだまし取ろうとします。こうした「なりすまし詐欺」が増加しています。運転についてはテレビで放映されているように、無謀な運転で多くの交通事故が多発しています。日々ゆとりある生活を心がけて気を付けて運転をしてください」とのお話でした。又、横断歩道のわたり方や脳の活性化のための日頃のゆとりある生活の大事さ等をけんちゃん人形を使って腹話術の講演がありました。皆さん関心を持って真剣に聞いておられました。

8月25日に田治米歌謡教室交流発表会が大和文化センターで開催されました。観客のみなさんや出演者の方も、楽しみながら大いに盛り上がりました。発表会は鮮やかなコントラストをなした美しい舞台上で美しい衣装とメイクで登場され皆様熱唱されていました。



## 自主講座紹介

## カプア・ロケ・プアマヒ

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च्छやいます。  
今回は『カプア・ロケ・プアマヒナ』をご紹介します。

フラダンスの「フラ」はハワイ語で「踊り」マヒナは「月」という意味をさします。踊りで気持ちを伝えたい事をイメージして踊ります。フラダンスを通して健康を保ちつつ、みなさんに喜んで頂けるよう取り組み、地域の輪を広げていच्छやいます。皆さんも一緒に踊りませんか！



## 食べ合わせ辞典より！食の知識

## さやいんげん

さやいんげんは、いんげん豆の若いさやで、さやと豆を丸ごと食べます。一方種実を完熟させて食べるのがいんげん豆です。さやいんげんは、豆の長所と野菜としての栄養素を併せもつすぐれた食品です。又、骨や血や筋肉など体のもとを作るたんぱく質、でんぷんなどが含まれます。エネルギー代謝に必要な栄養素であるビタミンB群（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>）ビタミンC、カルシウムも豊富です。

### 『いんげんの白和え風』（さやいんげん+にんじん・豆腐）

吸収のよいたんぱく源の豆腐と、肌に潤いを与えるにんじん、元気をつけ肌にハリを持たせるさやいんげんの組み合わせ。肌荒れやシワの改善に有効です。

材料（4人分） さやいんげん 100g にんじん 1/2本 木綿豆腐 1/2丁  
マヨネーズ 大さじ3

作り方 ①にんじんは3cm長さの棒状に切ってゆでる。いんげんもゆでて斜め切りにする。

②豆腐はふきんに包んで水気を絞り、すり鉢ですりつぶしてマヨネーズと塩、こしょう少々で調味する。

③さめたさやいんげんとにんじんを②で和える。

## 大和図書館からのお知らせ

### ○おすすめ本の紹介

大和中学2年生が職場体験(8月19日～23日)を行いました。おすすめの本に手作りの帯をかけて展示しています。

### ○絵本とおはなしの時間

1日(日) 14時～14時30分

毎週土曜日 7日、14日、21日、28日  
10時30分～11時

絵本の読み語りや紹介をしています。

### ○9月の休館日

毎週火曜日 3日、10日、17日、24日

祝日 16日(月)、23日(月)



こども司書がおすすめの本のポップを作りました！館内に展示してあります。

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