



7月18日(木) いわみ学園大学 7月講座

「高齢者の食生活～夏の暑さに負けないアクティブな身体をつくるコツ～」

兵庫県立大学院博士後期課程に在籍されながら、辻調理師専門学校で食品衛生学を教えておられる、管理栄養士の永井紘太さんに、夏に向けた身体づくりについて講演をしていただきました。

人は、体内から2%以上の水分が失われると脱水症に陥る可能性があります。脱水症になると、血圧が低下し、手足がつったり、しびれたりします。脱水症が悪化すると、体内の水分と塩分のバランスが狂ってしまい、体温の調節機能が働かなくなり、熱中症になってしまいます。熱中症になると、体温の上昇、めまい、けいれんや意識障害などが起こり、最悪の場合、死に至ります。

脱水症を防ぐには水分補給が大事です。人の身体は、成人男性で体重の60%が水でできています。しかし、呼吸や会話をしたり、トイレに行ったり、汗をかいたりすることで水分は失われ、1日で2.5ℓも消失しているそうです。脱水症にならないためには、失われた分だけ水分を補充しなければいけません。食事をすることにより約1ℓは摂取できますが、残りの1.5ℓは意識して取る必要があります。



水分を取るときは、ただ水を飲めばいいだけ、という訳ではなく、糖分・塩分が含まれたものを飲むことが大切だそうです。(スポーツドリンク、経口補水液、麦茶に塩を入れたものなど)
また、暑さに対応した身体づくり(暑熱順化^{しよねつじゆんか})をすることも大切だと、言われていました。暑くなりだすと、冬・春は汗をかいていなかったせいで汗腺が開いておらず、べっとりとした不快な汗をかいてしまいます。そこで、適度な運動をしたり、お風呂に入るときはシャワーだけで済ませず、温度設定をぬるめにした湯船に20分ほど浸かるなどして、汗をかくようにすると、汗腺を鍛えることができます。他にも旬のものやネバネバ食材(オクラ、納豆など)を食べることが大切だということで、夏にぴったりのレシピをいくつか紹介してくださいました。

永井さんおすすめ!
夏バテ対策レシピ



- ・きりざい(新潟のご当地料理)
納豆に刻んだ野沢菜、人参、たくあん、ゴマを加えてよく混ぜる。
- ・スタミナ納豆(鳥取のご当地料理)
鶏そぼろにひきわり納豆を混ぜ、最後にタバスコを数滴かける。



・素麺のアレンジレシピ
いつもの麺つゆにいろいろ!

- サバ缶と大根おろし
- カレーと納豆

～ アンケートより ～

- ・わかりやすく参考になった。たいへん良い講演だった。
- ・これからの暑さに対する心構えと運動と食を教えてもらい、この夏を乗り切れそうです。
- ・理論的にきちんとした説明で、わかりやすく、理解ができてよかった。

センターいちのみや開館目

8月			×は休館日				9月			×は休館日			
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

【開館時間】

《図書室》

9:00～17:00

《貸館》

9:00～12:00

13:00～17:00

18:00～22:00

【休館日】月曜日・祝日

※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日も休館となります。

【発行】 宍粟市教育委員会社会教育文化財課
一宮生涯学習事務所(センターいちのみや内)
TEL 72-2330 / FAX 72-0541
! 宍粟市一宮町東市場 387-9



6月30日(日)、しろうくすの木学級 第1回講座

「日本酒発祥の地について学び、ちぎり絵にチャレンジしよう！」



しろうくすの木学級とは？

しろうくすの木学級とは宍粟市の生涯学習の一環として、聴覚に障がいのある人を対象に開設している社会学級です。

さまざまな学習や体験活動を通じて学びの輪を広げるとともに、市民との交流をとおして相互理解を深め、ともに生きる喜びを創造する場を提供することを目的としています。

日本酒発祥の地、庭田神社

午前中は染河内地区の庭田神社のことについて、当神社社務所内で宮司の大住雅親さんに講話をしていただきました。以下に、大住宮司さんの講話と「式内庭田神社参拝のしおり」より要約したものを記述します。

『現存する風土記のなかで、日本酒について最古の記述がある「播磨国風土記」。その一節に、庭田神社で初めて「かび(=麴)」を使用した庭酒をつくり、神様に献上したことを意味する記述が残されている。古代は旅人の常食として、乾飯(米を蒸したもの)を持ち歩き、食べる^かれい^いときに水に浸けて戻していた。特に、澄んだ湧き水(清水)を必要としたため、庭田神社の「ぬくみの泉」は、たくさんの人々が使っていたと思われる。また、乾飯を長く水に浸けすぎたため「かび」が生え、酒成分ができ、酒の発見となったことが文献に見られ、そこから、庭田神社が日本酒発祥の地と言われるようになった。現在もこの泉は安定した清水を流出し、夏は冷水、冬は温水となり、恵みの水として地元の人々に重宝がられている。』

大住宮司さんの講話終了後、庭田神社境内を見学させていただきました。



ちぎり絵にチャレンジ！

午後はセンターいちのみやで、ちぎり絵教室を行いました。センターいちのみや登録団体である「ちぎり絵サークル宮」の上山紀子さん、堂田久子さん、河野知子さんの3名を講師にお迎えして、ちぎり絵の指導をしていただきました。

学級生は、講師の皆さんが用意してくださったお手本(フクロウ、たなばたさま、いろいろな種類の花、海、鳥など)のなかから、自分の作りたいものを決めて、和紙を手でちぎったり、鋏で切ったりしながら色紙に貼っていき、1時間ほどで、ちぎり絵を完成させました。完成後、ホワイトボードに全員の作品を掲示して、鑑賞しました。同じ作品でも一人ひとりの思い、個性、努力が感じられる素晴らしいものでした。学級生は成就感・達成感に浸っておられるようでした。



～いわみ学園大学9月講座のお知らせ～

高齢者のための交通安全教室

- 日付… 9月12日(木)
時間… 10時～11時30分まで
場所… センターいちのみや ホール
講師… 宍粟警察署交通課交通総務係
木南 泰治 さん



2





センターいちのみや

夏休みチャレンジ教室 part1

センターいちのみやの登録団体の皆様のご協力により、「夏休みチャレンジ教室」を行いました。

8月号と9月号の2回に分けて夏休みチャレンジ教室の様子をお伝えします。

7月25日(木)

絵手紙教室
はなさき会

ちょっと大きな 絵手紙にチャレンジ!



「今日は誰に手紙を書きますか?その人のことを想って一筆一筆、心を込めて描きましょう!」という、先生の言葉を聞いて、子どもたちは丁寧かつ大胆に筆を走らせていました。

慣れない筆で絵を描くのはとても難しかったようですが、素敵な絵手紙を描くことができました♪



7月28日(日)

陶芸サークル
かわらけ

自分だけのお皿づくり



ろくろを使ってのお皿づくりにチャレンジしました。まずは粘土をこねて叩いて、お皿の底になる部分を作り、その上に細長く棒状に伸ばした粘土を重ねて、お皿のふちを作っていました。粘土の形を整えるのに子どもたちは大苦戦。お母さんや

講師の皆さんに手伝ってもらいながら、お皿を作っていました。お皿の底にアジサイの葉で模様をつけて完成!それぞれ個性が溢れる作品を作ることができました。



7月30日(火)

こぶし短歌会

短歌に挑戦 してみよう!



小学生の兄弟2名が参加しました。

お兄ちゃんは次から次へと短歌を作っていました。弟も、お兄ちゃんに教えてもらいながらがんばりました。

お兄ちゃんは6首、弟は3首。すばらしい作品を作りました。「来年も参加します!」と言って、二人は元気よく帰って行きました。



7月31日(水)

健生会

健康なからだを つくろう



マットの上でからだを動かし、楽しく健康体操をしました。立ってする運動だけでなく、寝転んだ状態で腕や足を屈伸

するなど、たくさんの体操にチャレンジしました。子どもたちは、とてもからだ柔らかく、事務所の担当者はびっくり!からだの部位の名前も教えてもらいました。「ゲームやスマホをするときに、長時間ずっと同じ姿勢をとっていると血液の流れが悪くなる」ことや、「睡眠は21時から6時ごろまで取るのが、からだに良い」など、いろいろなことを教えてもらいました。





センターいちのみや

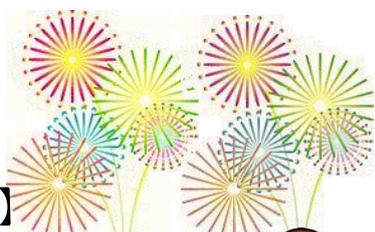


図書室だより

8月号

【開館時間】

9時00分～17時00分



【新着図書紹介】※新着図書の一部です

書名	著者名	書名	著者名
ノーサイド・ゲーム	池井戸潤	あとは切手を、一枚貼るだけ	小川洋子
一分	坂岡 真	とむらい屋 颯太	梶よう子
峠のわかれ道	ふじお周作	人事の三国志	渡邊義浩
希望の糸	東野圭吾	メモの魔力	前田裕二
暁天の星	葉室 麟	草取りにワザあり！	西尾 剛
マチのお気軽料理教室	秋川滝美	ほんものみたいなジュエルソープ	みなみざわななえ
旧友再会	重松 清	ぬか漬けの教科書	塩山奈央

【今月の展示コーナー】

◆テーマ：手紙を書こう◆

～受けとる相手が嬉しくなるような手紙を書こう～

『はじめてのハガキ作成』『ゆるかわ虹色筆文字』

『はぎれで作る布絵手紙』『はじめてのはがき絵』

『漱石の愛した絵はがき』

『大和ことばで書く短い手紙・はがき・一筆箋』

『扇子・色紙・短冊・はがきの書き方』 ほか



【えほんのじかん】



日時：8月25日(日)

10時30分～11時00分

場所：センターいちのみや 2階和室

たのしい絵本の読み聞かせをします。申し込みはいりませんが、時間におくれないようお越しく下さい。

【移動図書館～ささゆい号～】

8月は中止です / 9月21日(土)

※毎月、第3土曜日です。

場所	はいま一宮学童保育所
時間	9時15分～9時45分



場所	能倉公民館
時間	10時00分～10時30分



場所	一宮北学童保育所 一宮北こども園
時間	11時00分～11時30分



場所	センター繁盛
時間	12時00分～13時30分



場所	ハリマ農協(みかた営業部)
時間	13時45分～14時15分



場所	センター下三方
時間	14時30分～15時00分

運行状況により、予定時間が前後することがあります。また、やむなく中止する場合には、しーたん放送でお知らせします。

