

東和公民館だより 令和6年2月号

発行元：東和公民館（東和文化センター）二本松市針道字上台 132 Tel:46-4111（代）Fax：46-4155



晴れ姿！二十歳のつどい開催！

令和6年1月7日(日)、「令和6年 二十歳のつどい」が市内各地で分散開催され、東和地域では東和文化センターを会場に44名の方々が式典に臨まれました。

東和地域の二十歳を代表して木丸光乃さんの司会により式典は幕をあげ、その後、石井柚衣さんが教育委員から記念品の目録を贈呈された後、同級生を代表して、丹治秀信さんが、少しはにかみながらも堂々と誓いの言葉を述べられました。

式典には二十歳の節目を迎えられた皆さんの門出を祝うために、副市長をはじめ、中学校の恩師等、多くの方々が駆けつけ、お祝いの言葉が送られました。

式典後は参加された皆さんそれぞれが思い思いに集まり、階段や二十歳のつどいの看板の前で、記念写真を撮影している様子が見られました。

(東和公民館 横山)

今月の話題

- ・東和公民館催事案内
- ・e スポーツ交流会開催結果
- ・東和長寿大学太田あじさい学級開催結果 ……(2)
- ・東和長寿大学針道・戸沢学級1月合同オンライン学習会開催結果
- ・東和女性セミナー開催結果 ……(3)
- ・東和公民館主催事業キッズチャレンジ開催結果 ……(4)

東和公民館まつりで小・中・高生カラオケ大会を開催します！

まだまだ募集中！！！！

複数人数(2人1組、3人1組等)での申込も可能です。文化センター大ホールを大きなカラオケBOXだと思って、奮ってご参加ください。

参加者にはもちろんQUOカードを差し上げます♡

日時:令和6年2月17日(土)午後1時~午後4時

場所:東和文化センター 大ホール

対象者:小学生・中学生・高校生(市内の小・中・高生 親子デュエットもOK)

申込期限:2月9日(金)まで 先着40名(組)

申込方法:右の二次元コードからお申込みください。

※こども縁日も同時開催します！！遊びにきてね☆



eスポーツ交流会事業「みんな de ゲーム」

1月21日(日)東和文化センターにて福島県と二本松市教育員会の共催でeスポーツの体験交流会が行われました。

はじめに福島県eスポーツ推進協議会の中河西宏樹氏からeスポーツについての講義を受けた後、太鼓の達人、ぷよぷよ、レーシングシミュレータ(グランツーリスモ)の3つのゲームを、石川町中谷自治センターの参加者と通信対戦を行いながら、シニア世代と小学生が一緒に楽しみました。

現在eスポーツは国体の競技種目にも取り入れられており、高齢者には記憶力・判断力を鍛える認知症予防のツールにもなっています。皆さんもぜひeスポーツに挑戦してみてください。



東和長寿大学太田あじさい学級1月学習会 健康講話「あなたは大丈夫？フレイル予防」

1月18日(木)東和長寿大学の太田あじさい学級にて健康講話を開催し、19名が参加しました。

テーマは「あなたは大丈夫？フレイル予防」で、明治安田生命の講師に講演いただきました。

健常と介護の分かれ目である「フレイル」とは何か？フレイル予防のためにできることは？などを学びながら頭の体操や指さき体操も行いました。

また、会場内でベジチェック装置による個人ごとの野菜の摂取量を計測しました。



※「フレイル」とは、病気ではないけれど年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。

東和長寿大学針道・戸沢学級1月合同オンライン学習会「明治食育セミナー『チョコレートの世界へようこそ』」



1月18日(木)東和長寿大学針道学級と戸沢学級が合同でオンラインによる学習会を開催しました。講師は株式会社明治の中屋紗希子氏で、「4000年の歴史が育んだチョコレートのおいしさの秘密」についてお話していただきました。

チョコレートの原料であるカカオの実が収穫されてから人の口に入るまでに熟成期間等を含めて5年以上かかることや、初めて食用にされた時は飲物であったこと、薬や貨幣としても利用されていた歴史があることなど、身近なチョコレートの知らない知識について知ることが出来ました。



また、カカオは産地によって味や香りが異なるということで、産地の異なる2種類のチョコレートのテイスティング(試食)を行いました。

ただ食べるのではなく「色を愉しむ」「香りを愉しむ」「噛まずに舌の上で溶かしてみる」「鼻から息を吸って香りを愉しむ」等のテイスティングの作法について説明があった後に、実食も行いました。

普段何気なく食べているチョコレートの歴史や、産地による味の違いを知ること、身近な存在であるチョコレートの奥深さを感じる講義となりました。

東和女性セミナー第9回学習会「まるごと野菜スープと発酵食」

1月17日(水)、東和女性セミナー1月学習会を東和保健センターの調理室にて開催しました。受講生14名が参加し、ネットワーク玄米代表の三宅富美子氏をはじめ他3名の方を講師に「食こそ最高の薬になる、まるごと野菜スープ&発酵食」をテーマに6種類のメニューを調理しました。



メニューは①まるごと野菜スープ②発酵塩豆腐で作る豆腐とえのきの焼きしんじょ③塩こうじでつくる肉じゃが④発酵塩豆腐のスイーツ⑤玄米ご飯⑥味噌ディップ。野菜にはからだに有害な活性酸素を除去する抗酸化物質「ファイトケミカル」が豊富に含まれていて、からだの免疫力、再生力を活性化する効果があるとのことでした。

ファイトケミカルは人体で生成できないため野菜を摂る必要があり、抗酸化力の強い野菜は、ヨモギや青じそのような緑の濃い野菜や、人参、大根の紫外線を浴びる葉、露地野菜、ナッツ、ごま、海草などがあります。

発酵食品は、腐りにくく、添加物のない自然食品です。効能として、腸内環境改善、デトックス、がんのリスク低減、抗酸化作用、代謝アップなどが期待できるそうです。そういった点から、野菜と発酵食をたっぷり使う和食は究極の健康食であると言われているようです。

受講生からは、塩こうじや野菜スープを使うことで、「薄味でもおいしい」「レシピも簡単で作りやすい」などの感想がきかれ、野菜や発酵の力を再認識できた学習会となりました。

東和公民館主催事業キッズチャレンジ 「クリスマスケーキをつくろう」



12月23日(土)、東和保健センターにて、キッズチャレンジ「クリスマスケーキをつくろう」を開催し、お菓子愛好家の紺野真弓氏を講師に、東和地域の小学生18名が参加しました。



子ども達は初めに講師から緑色のケーキ生地作り方(ほうれん草を混ぜる)から焼き方までの説明を受け、作業に取りかかりました。

生地を焼くときや、形を整えるのにも苦労していましたが、数をこなすうちに慣れてきて、小麦色に焼き上げることに成功していました。

生地を焼いた後は、デコレーション用の生クリームといちごサンタをつくりました。まず講師が実演し、それを見た子ども達も交代で作業を行い、生クリームの硬さをだすのに苦労しながらボウルをかき混ぜていました。

その後、イチゴやキウイ、ブルーベリー等のフルーツと生クリームを使っていちごサンタを作りつつ、残った素材で自由に自分のケーキのデコレーションを行いました。

作業後は、作ったクリスマスケーキの試食を行いました。「ほうれん草が入ってるのにほうれん草の味がしない」といった驚きや「とってもおいしい」など各々に感想をのべ、楽しいひとときを過ごしました。



東和公民館からのお知らせ



令和6年2月12日(月・振休)東和文化センターは保守作業により臨時休館日となります。

当日は、図書室、東和第一体育館、カントリーパークとうわ(テニスコート)も利用できなくなります。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。**また13日は通常の休館日となります。**



2月の行事予定

- 3日(土) 東和公民館キッズチャレンジ
「バレンタインスイーツを作ろう」
- 12日(月・振休) 臨時休館日
- 15日(木) 東和長寿大学2月学習会/閉講式
- 17日(土) ~ 18日(日) 東和公民館まつり
- 23日(金・祝) 東和方部老人クラブ作品展

3月の行事予定

- 6日(水) 東和女性セミナー第10回学習会/閉講式

CPとうわ中央トイレの閉鎖について

- 閉鎖期間：12月1日~3月31日
 - 閉鎖する施設：芝インフィールド、野球場、ソフトボール場、中央トイレ
 - ◎使用可能施設：陸上トラック、テニスコート、管理棟(シャワー室不可、公衆トイレ使用可)
- 冬季間は一部の施設を芝生養生のため閉鎖します。