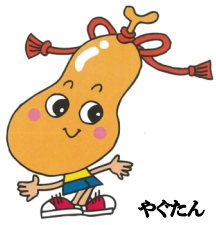
矢倉学区
未来のまち協議会

矢倉みらい通信
Yagura Mirai Tsushin

発 行　矢倉学区未来のまち協議会
TEL･FAX 077-565-1560　E-mail yagura@machikyou.jp
ホームページ　http://machikyou.jp/yagura/



まち協イメージキャラクター

「矢倉生涯学習大学」第2講座　～健康寿命について～

10/19（土）：**「健康寿命をのばす！　今から始める運動のススメ」**と題した講座を、市立野洲病院リハビリテーション課 理学療法士の南雄也先生・田中元輝先生をお迎えし開催しました。

その中から、住民の皆さまにも役立つ**「高齢者の転倒防止」**（5人に1人が経験し、その1割が骨折している）についての講義の概要をご紹介します。

＊「転倒予防対策のポイント」：

①日々の適度な運動やストレッチで、身体の柔軟性やバランスを保ちつつ、筋力（特に足）を鍛えることが大切（各自適したレベルで）。

②具体的には、「両ひざの屈伸」「かかと・つま先上げ」「立ち座り運動」などが効果的だが、日頃より「1cmだけアップして足を上げるチャレンジをしてみる」などの工夫を楽しみながら行うとさらに有効！

ストレッチでリラックス

◎運動は、様々な疾患のリスクを低減でき、転倒防止に有効です（但し、過度な運動は禁物）。

「先進地視察研修」　～名古屋防災センターでの模擬体験～

10/19（土）：災害対策本部・町会長委員会合同で、掲題の視察研修を実施しました。

研修概要を、以下のとおりご報告します（参加：25名）。

＊「煙避難体験室」「地震体験室」「伊勢湾台風資料展示室」にて、各種の模擬体験。

＊「3Dシアター」では、伊勢湾台風当時の再現映像や、南海トラフ想定映像等による、被害状況の実態を学習。

◎体験者からは、「もし大地震に遭遇したら、足がすくんで動けないだろうなぁ」「火災発生時の煙の危険性について、細かく指導いただけたので、実際の避難時に活用できるのではないかと思った」などの感想がありました。

※リアルな模擬体験などを通して、今後の避難活動に活かせる、有意義な研修となりました。

矢倉小学校 1年生「さつま芋ほり」体験

10/24（木）：5月に児童が苗を植えた、さつま芋が収穫時期を迎え、小学校ボランティア（6名）の協力も得て、「芋ほり」を体験しました。

「根っこから離れたところを、手前に掘るんだよ」などと教えてもらい、スコップや軍手をはめた手で、一生懸命芋ほりに汗を流していました。

結果、大きなお芋が出てきたりして、「6個も獲れたよ」などと、大はしゃぎ。

やさしくやさしく

また、地域コーディネーターの山本悦子さんに、**「さつま芋料理クイズ」**を、紙芝居形式でしてもらいました。

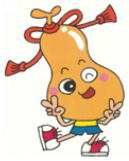
先生からは、「みんなのお芋です。1人で育てた訳ではありません。お世話をしていただいた方たちのおかげです。1か月ほど置いておくと、甘くなるそうなので、11月中旬の秋祭りで、焼き芋大会をしましょう」とのお話があり、ご協力いただいた関係者に、感謝を述べられていました。

沢山獲れました

矢倉学区体育振興会「ニュースポーツ大会」開催！

10/20（日）：掲題の大会を、矢倉小学校体育館で開催しました（約150名：子ども＆大人）。
◎種目は、「長縄跳び」・「玉入れ」・「ディスコン」・「ころころ玉入れ」。
◎新種目「ころころ玉入れ」は、小学校低学年に人気がありました。
＊競技中、草津市長の飛び入りもあり、熱を帯びた各種目ごとの熱戦に、応援も加わり、大いに盛り上がっていました。
＊市長との「じゃんけん大会」で勝った子には、うれしいプレゼントもありました。
＊【対抗戦の結果】・長縄跳び：室木町（21回）　・玉入れ：大塚団地（32個）

長縄跳び競技に熱が入る

やぐたんからの

《耳より情報》

知って得する身近な栄養学！

今回は、「えび」の出番です。
「えびは、身も美味しいですが、殻もお宝ですよ」
年間で一番消費が増える、この時期の「えび」ですが、栄養も豊富です！

1. えびのアスタキサンチンは、抗酸化力に優れ、β-カロテンの5倍。
抗疲労効果のタウリンも、かつおの2倍以上。
2. 食べ方にも工夫しましょう！
＊えびのアミノ酸は、加熱すると減るため、「生食」が一番ロスが少なく、お勧め。
＊加熱するなら、さっと「炒める」のが良い。
＊「蒸す」場合は、10分以内を目安にすればタウリンも減少しない。
＊えびは、油との相性も良いので、天ぷらやエビフライが定番ですが、「揚げる」とDHA・EPAが半減するので、要注意。
3. えびの「殻」も捨てないでね！
＊栄養だけでなく、旨味も強いので、汁物に使えば、無駄なく効果的！
＊味噌汁の出汁にも最適！

えびの主な成分とその効用

主な栄養成分	体にいいこと
タウリン	・疲労回復 ・骨が丈夫に ・むくみを防ぐ ・貧血の予防 ・免疫力を高める
カルシウム	
カリウム	
鉄	
アスタキサンチン	

頭部・殻
カルシウムが最も多く
タウリンは、身の2倍！
鉄分は、身の10倍！
コレステロールも消費させる。

身
低カロリーで、優秀なたんぱく質が2倍以上。旨味が強いうえに、必須アミノ酸は、ほぼ100の高たんぱく。
安眠効果・疲労軽減効果もあるので、ダイエットやトレーニング中の食材としても頼れる部位。

（参照本：「その調理、9割の栄養捨ててます！」）

活動サークルの紹介

「十字法太極拳サークル」

「十字法太極拳」は、台湾の伝統的な古式太極拳です。
現代は、便利な乗り物もあって、運動や歩くことも少なくなり、足腰も弱くなりつつあります。「太極拳」は、ゆっくりした呼吸に合わせ、身体を動かし、脚・腰の筋肉を強化するので、転倒防止やストレス発散にもなります。 毎年5月には、市内の武道館で、各サークル（18サークル程）が、表演しあい、親交を深めています。
＊老若男女すべての人が、いつからでも始めることができます。
＊現在、仲間を募集中！ 興味のある方は、お気軽にのぞきに来てください。

※ 練習日：毎週月曜日 9:00～12:30　矢倉まちづくりセンター 2階 大会議室

矢倉やすらぎ学級 第5講座「館外学習」

10/2（水）：「京の風情を満喫して歩く庭園と、美味しい日本料理に舌鼓」のテーマで、秋の「しょうざんリゾート京都」へ出かけました。

美しい「日本庭園」で、広大な庭に佇む、日本の美を伝える「書院造りの屋敷」、「裏千家11世家元設計の茶室」などの見学と、昼食には、京都らしいお料理を満喫しながらの、館外学習となりました。

天候にも恵まれ、帰りには岡崎の京漬物大安にも立ち寄ることができ、参加者にとって、心も体も癒された一日となったのではないでしょうか。

しょうざんリゾート京都にて

＊メモ：しょうざん・・・昭和23年創業、西陣御召を中心に、ウールの着物や帯の製造を行う。
四季折々の自然美に囲まれた、洛北の鷹ヶ峯三山を借景にし、3万5千坪の庭園の中にある。

子育てサロン「よせて！ いいよ！」 ～ハロウィン～

10/23（水）：季節にちなんだイベント「ハロウィン」を楽しみました。

① リース作り・・・月、かぼちゃ、こうもり、おばけ、ねこ、クモを貼り付けて。
② パタパタ作り・・・ストローを引っ張ると、手が動くよ。
③ フリスビー＆おばけ倒し・・・おばけに向かってナイスシュート！

①

②

③

・・・今月の開催・・・
12/18（水）
10:30～12:00
「クリスマス会」

＊場　所：矢倉まちづくりセンター
＊持ち物：飲み物・タオルなど
＊対　象：矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者
（矢倉学区民生委員児童委員協議会、矢倉学区社会福祉協議会）

＊事前申込不要　＊参加費無料

第3回 簡単レシピのお料理教室

10/26（土）：みらい通信10月号の“ばあばの台所”で紹介した、「ハロウィン」にちなんだお料理を、10人の参加者で楽しく作りました。

「おばけシュウマイ」は、輪切りにした茄子の上に、肉種とぎょうざの皮を乗せて15分蒸すだけで出来あがり！ 包む手間もいらないし、茄子を使うことで、あっさりといただくことができ、大好評でした。

蒸し上がるまでの時間を利用して「おばけサンドイッチ」を作りました。舌を出している「おばけ」が、何ともキュート。 他に「パンプキンスープ」「サツマイモご飯」もつけて、盛りだくさんのお料理教室でした。

※次回の開催は、R7年2月22日（土）の予定です。 皆さまのご参加をお待ちしております！

ばあばの台所 特別編「ショートケーキ？ 卵焼き！」

年末・年始のパーティー用に、アッと驚くこんなメニューはいかが？

◎材料（8切れ分）
卵・・・・・・4個
だし・・・・・適量
プチトマト・・1個
（赤パプリカでもOK）

◎作り方
① 全卵2個と卵黄2個で、卵焼きを作る。
② 卵白2個で薄焼き卵を作り、①を巻く。
③ ケーキみたいに切り分ける。
④ お皿に乗せ、苺に見立てたトマトを飾る。

③の切り方

ばあばの台所

12月は、師が走るくらい忙しいので「師走」と言われています。今年も駆け足で過ぎようとしています。みなさんにとってどんな１年でしたか？年末年始は、みんなで集まる機会が増え、楽しい時間が多くなります。今月のレシピは、手巻きおにぎりです。１年を振り返りワイワイ楽しみましょう♪

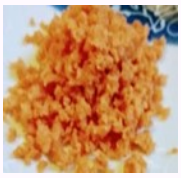
「ばあば」です！

【 手巻きおにぎり 】

えび天

からあげ

牛しぐれ煮


鮭フレーク

豚キムチ

ツナマヨ

カニカママヨ

焼き鳥

明太子

梅ちりめん

ちりめん山椒

野沢菜ちりめん

◎作り方

① 長方形の海苔の真ん中に軽くご飯を置き
　その上に具材を置く（具は好きなものを）
② その上からまた、ふわっとご飯を置く。
③ 海苔でご飯を包み（左右から着物のように）
　下の余った部分を後ろへ回す。
④ 頭の部分に具材を乗せる。
　＊肉巻きは、フライパンで焼いて甘辛く。
　＊簡単おにぎらずで、ふんわりできます。

卵黄漬け

牛肉巻き

豚肉巻き

2024年 12月　やぐらのカレンダー　12がつ

※ 都合により、開催が中止・変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00～ 馬池町自治会館/避難所体験・防災レストラン（町外の方も参加OK）	2	3 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	4 10:00～ 憩 喫茶「憩」馬池町	5 10:00～ みらい通信会議 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木	6 19:30～ 町会長委員会	7 10:00～ なかよし広場＋にこにこレストラン
8	9	10 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	11 10:30～ 老ク連福祉大会 13:30～ やすらぎ学級	12 9:30～ 記憶絵ウォーク	13 10:00～ みらい通信会議	14 10:00～ 高齢者のつどい 13:00～ 卓球
15 9:30～ 親子で餅つき大会	16	17 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	18 10:30～ 子育てサロン	19 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木	20	21 13:30～ 生涯学習大学
22	23 矢倉小 終業式	24 10:00～ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地	25 9:30～ わんぱくプラザ/習字道場	26	27	28
29	30	31 年末年始 休館	1 （12/29～1/3）	2	3	4