



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/>



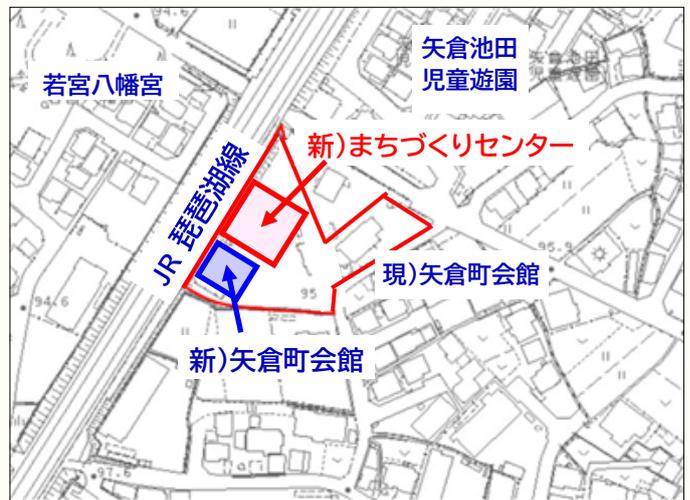
「新矢倉まちづくりセンター」の建て替えについて

R5年以降、新矢倉まちづくりセンターの整備に向けて、建て替え検討委員会を発足し、協議を重ねてまいり、このためのワークショップも開催し、住民の皆さまからのご要望も活かしながら、進めてまいりました。いよいよその具体化が明確になりましたので、概要をご報告いたします。

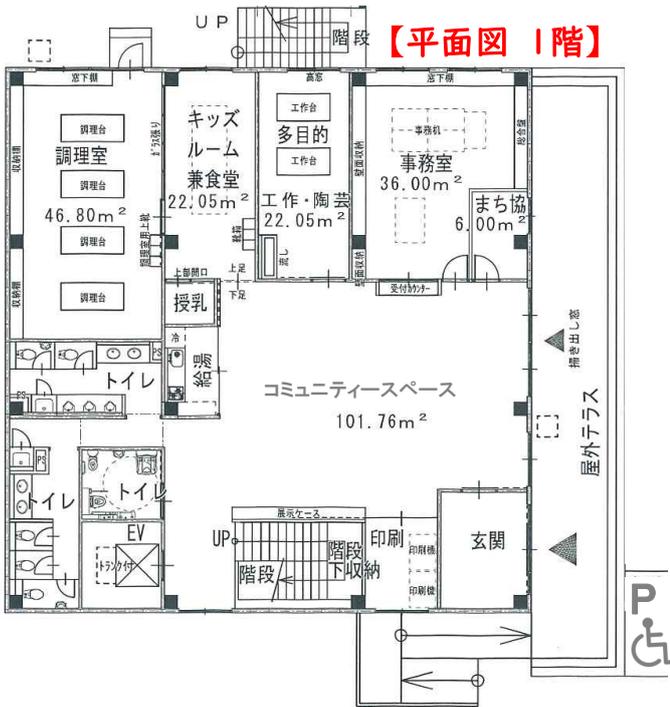
- ① 移転場所: 矢倉二丁目 (移転先の図をご覧ください)
- ② 木造2階建て 延べ床面積: 630㎡
(レイアウトは、平面図をご覧ください)
- ③ 移転時期: R8年春頃を予定しております。

【移転先】

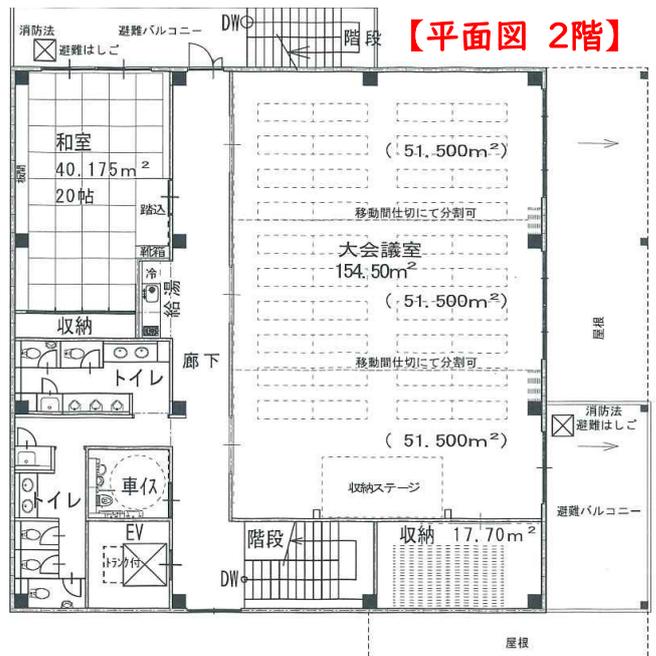
【外観のイメージ図】



【平面図 1階】



【平面図 2階】



【主な特徴】 開放的なコミュニティスペース。分割可能な大会議室。収納可能なステージ。暖房便座・ウォシュレット・オストメイト。基本的に外履きのまま(キッズルーム・調理室・和室以外)、ペアガラスの大きめの窓。太陽光発電・蓄電池。駐車スペース23台。屋外テラス。

生涯学習大学 第4講座「からだ年齢を測定しよう」

12/21(土):JCHO滋賀病院健康管理センターの三上和加保健師をお迎えし「からだ年齢(体内年齢)を測りませんか? 3分で簡単計測&健康チェック」のテーマで開催しました。

1. まず、参加者ご自身のからだ年齢(年齢・男女別の基礎代謝基準値や基礎代謝量)、内臓脂肪、脚点レベル(脚部筋肉量)を知るため、「体組成計」や「握力器」等を使って、測定をしてもらい、その結果に基づき、各々のレベルに応じて注意すべき事項等を指導していただきました。以下、その概要をまとめましたので、住民の皆さまにもお役に立てれば幸いです。
2. **指導概要:「健康寿命を延ばし、毎日を健やかに暮らすには」**(頁の都合上、抜粋しています)
*生活習慣病(がん・高血圧・糖尿病など)の予防や、身体機能の低下防止に努めましょう。

① 骨の強化維持に摂取したい栄養素や、良い食品などを積極的に摂取しましょう!

*カルシウム(歯や骨を形成する):牛乳、ヨーグルト、小魚など

*ビタミンD(カルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にして、筋力を高める):魚類、きのこ類

*イソフラボン:豆腐、納豆、おからなど豆製品全般

★骨がもろくなると転倒などで骨折事故が多くなる(寝たきりの原因、第2位は骨折!)

★介護になった4人に1人が、骨折を含む運動機能障害が原因とのこと!

② 身体が許す限り、仕事を続けたり、趣味に運動を取り入れたりして過ごしましょう!

★お馴染みの有酸素運動もお勧めです!(良い食事摂取との併用で、さらに効果あり)

★油断していると、皮下脂肪や内臓脂肪が必要以上に付き、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの引き金になる率が高くなるとのこと!

※締めくくりとして

「現状のからだ年齢を定期的に把握し、何をすべきかを知り、実践することが大切だ」とのことでした。

・ちなみに、滋賀県の平均寿命は、男子が1位:82.7歳(全国平均:80.7歳)、女子は2位:88.2歳(全国平均:87歳)で、これはよくご存じのとおりで、大変結構なことですが、油断は禁物です!

・尚、山梨県では、60歳以上の有業率が全国2位、がんや特定検診の受診率が高く、健康意識が高いそうです。



結果はいかに

生涯学習大学 第5講座「今日から始めるフレイル予防」

1/18(土):近江草津徳洲会病院リハビリテーション科 理学療法士の鳥飼翔先生をお迎えし開催しました。

1. 参加者は、「体組成計」で筋肉量の測定を行ってもらいました。
2. フレイル(加齢に伴って、心身が衰えた状態)を予防するために、自宅でも出来る簡単な運動方法の指導を受けました。

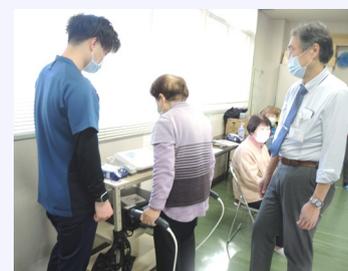
*椅子に座って行う運動

- ① 太もも裏のストレッチ/左右30秒ずつ
- ② 体幹のストレッチ/左右30秒ずつ
- ③ 足踏み/20回×2セット
- ④ 膝を伸ばす/10秒×5回
- ⑤ 腕を前に上げる/10回×2セット
- ⑥ 腕を開く/10回×2セット
- ⑦ 腕を後ろに上げる/10回×2セット
- ⑧ 腕を上上げる/10回×2セット

*立って行う運動

- ① ふくらはぎのストレッチ/左右30秒ずつ
- ② 背伸び/10回×3セット
- ③ スクワット/10回×2セット
- ④ 足の開き閉じバランス/10回×2セット
- ⑤ 歩く/1日30分~、週2回~

※もうフレイルなんて怖くない! 運動習慣を身につけて、フレイルを予防しましょう!



体組成計で測定

矢倉やすらぎ学級 第8講座「ピクルス作り」

1/29(水):やすらぎ学級料理サークル講師で、野菜ソムリエの小川弥生先生に「ピクルス作り」を教えてくださいました。

ピクルスにする野菜の6種類(カブ、レンコン、セロリ、人参、ローリエ、カリフローレ)は、すべて滋賀県産です。

野菜をガラス容器に入れ、鷹の爪、粒コショウの入った「ピクルス液」(市販あり)を入れて出来上がり!(塩分は控えめにさせていただきました)箸休め、タルタルソース、ポテトサラダなど、いろんな料理に使えます。

学級生それぞれ、美味しそうなピクルスを完成させ、出来上がりの味を楽しみに、持ち帰られました。(冷蔵庫で約2週間持ちます)



小川先生



滋賀県産の野菜たち



容器に詰めていきます



食べるのが楽しみ



ピクルスの完成

令和7年度 やすらぎ学級の受講生募集は、4/14(月)～ 行います。(先着60名)

詳しくは、「くさつし広報 4月号」と一緒に全戸配付される「募集チラシ」をご覧ください。

「親子で餅つき大会」

12/15(日):矢倉まちづくりセンターの駐車場で、恒例の「親子で餅つき大会」を開催しました。児童49名・保護者39名・幼児が参加して、順番に石臼と杵を使った、昔ながらの餅つきを体験しました。つき上がったお餅は、きな粉・あんこ・おろし醤油など、お好みのトッピングをして、思い思いに試食してもらいました。

また、豚汁も提供され、お天気にも恵まれた中、親子で楽しい時間を過ごされたようでした。

(主催:食育健康推進部会)



力を合わせてべったんべったん



「馬池“憩”サロン」 ～マミーズの演奏会～

1/26(日):今月は、ママさん吹奏楽団「マミーズ」をゲストにお迎えし、「マツケンサンバ」から始まり「生演奏のラジオ体操」で体をほぐしました。また、来賓に草津市長にもお越しただいて、新春にふさわしい華やかなサロンになりました。



生演奏でラジオ体操



橋川市長もにっこり

R7年度 子育てサロン「よせて！いいよ！」

日付	内容	日付	内容
4/23	わくわく子どもの日	10/22	おはなししよう
5/28	手作りおもちゃ	11/26	お楽しみ講座
6/25	七夕	12/17	クリスマス会
7/23	水あそび	1/21	節分
8/27	縁日ごっこ	2/25	ひなまつり
9/24	お楽しみ講座	3/18	ありがとう。またね。

◎都合により日時・内容等変更になることがあります。

★事前申込不要 ★参加費無料

*場 所: 矢倉まちづくりセンター

*時 間: 10:30~12:00頃

*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)

..今月の開催..
3/19(水)
10:30~12:00
「ありがとうまたね」

にこにこレストラン

「BohNoのお菓子教室」

～近江茶の魅力とお茶の未来～

1/25(土): 五大銘茶の一つである「近江茶」について、歴史や特徴を学びました。実技として、急須でのお茶の作法も体験しました。数種類のお茶を入れ、甘みや渋みの違いを感じる、「利き茶」をした後は、お茶のスノーボールを作るなど、和やかなひと時を過ごされたようでした。



急須の使い方体験



「スノーボール」を作る

「ふれあい喫茶“憩”」のご紹介 ～矢倉町・馬池町～

1. 矢倉町では、町内会とコラボされ、草津市在住の人気音楽ユニット「GINLALA」さんの歌謡ショーを開催されました。一緒に歌ったり、紅白のチームに分かれてのゲームに興じたりして、声を出したり、脳トレで楽しいひとときを過ごされたご様子でした。



「矢倉町」GINLALA歌謡ショー・ゲーム



2. 馬池町では、馬池防災部とコラボされ、「避難訓練の寸劇」で学び、「段ボールベッドの組立」、「非常トイレの使い方」を習った後、能登半島地震での、避難所運営に参加された職員の体験談が披露されました。最後に「非常食バイキング」も試食され貴重な防災を兼ねた、ひと味違う“憩”となったご様子でした。



「馬池町」段ボールベッド・非常食

※ふれあい喫茶“憩”は、どなたでも参加できます。原則、矢倉町は、毎月第4火曜日、馬池町は、第1水曜日に開催されます。お気軽にお越しください。“憩”のない町内で、興味を持たれた方は、社協役員までご相談ください。(矢倉学区社会福祉協議会)

第2回 子どもスクール「お料理教室」

1/11(土): 今回は、「にんじんのヨーグルトムース」作りに取り組みました。

子ども達でも安心してできるように、火を使わず、少ない工程でのスイーツ作りでした。

参加者は、時には歓声を上げながら、楽しそうに取り組まれており、最後の工程で、ホイップクリームを乗せ、ミントの葉を飾ったときには、お店のような出来栄えに、大変喜んでおられ、子ども達だけでなく、保護者の皆様も楽しまれたご様子でした。(参加児童・保護者: 5組)



教えてシェフ



にんじんを切ろう



ミキサーへ



生クリームをトッピング



完成!

矢倉学区未来のまち協議会

「令和7年度 定期総会」 開催のお知らせ



＊日時：5/10(土) 13:00～ 2部：14:30～ マイナンバーカードについて

＊場所：矢倉まちづくりセンター 2階 大会議室

＊出席対象者：関係各団体長・委員

※出席の際は、4月上旬にお届け予定の「総会議案書等案内」をご持参ください。

※都合により、出席できない方は、議案書に同封の「委任状」を事前にご提出ください。

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、「いわし」です。

「いわし100匹、頭の葉」と言いますが、頭と皮を除くと「頭の葉」である、「脳の活性成分(DHA・EPA)」も、4割捨てることになるそうです！

【部位別栄養素の特徴】

- ① 皮……全部位中、最大のDHA・EPAを含む
- ② 頭・骨…カルシウムが、全体の84%を占める
- ③ 内臓…ビタミンAが、全体の90%を占める
- ④ 身……血圧を下げるたんぱく質が、全体の40%を占める

◎骨ごと・内臓ごと食べましょう！

お勧めは、圧力鍋で丸ごと柔らかくして、頭から丸ごと食べると良い。フードプロセッサーは摩擦でビタミンが減ってしまうので、手で細かくした方が、食感もあり食べ応えがあります。

◎白ごまで、いわしの脂質の酸化を抑えよう！

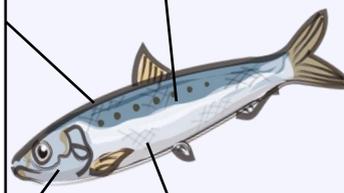
炒りごまには、強い抗酸化作用を持つ、セサミンノールなどが含まれており、この作用が酸化を抑える。(刺身にごまをまぶしたり、煮たいわしを胡麻和えにする) ※6頁に関連記事掲載

身

身のたんぱく質に含まれるイワシペプチドには、バリルチロシンという血圧を下げる効果のある成分が含まれている。バリルチロシンの血圧効果作用は、加熱すると、約2倍になる。

皮

DHA・EPAは、皮の下に最も多く含まれる。刺身では、皮をはぎますがせっかく栄養価の高い部位を捨てないように。皮・頭・骨は、グリルやフライパンでカリカリに焼けば、丸ごとおいしく食べられる。



頭・骨

カルシウム豊富な頭や骨は、他の魚に比べて柔らかいので、煮つけや甘露煮で丸ごと食べられる。いわし自身に含まれる、ビタミンDが、カルシウムの吸収率を高めるため、無駄なく摂れる。

内臓

新鮮ないわしなら、内臓ごと食べられる。ビタミンAが、90%、ビタミンD・ビタミンB群も含まれている。新鮮なうちに塩焼きにするのがおすすめ。

(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

伝統芸能を今に伝える「藤 袴」

私たちは、日本の伝統芸能、「詩舞」の伝承に努め、練習を通して、会員相互の健康、および親睦・交流を深めています。また、地域のサロン、老人会にも積極的に参加し、「詩舞」を、身近なものとして、楽しんでいただけるよう、努めています。仲間には、詩舞を通して、足腰のリハビリを頑張っている者も多く、週に一度ではありますが、継続して無理なくお稽古することにより、成果が上がってきている者もおります。



※ 練習日:毎週金曜日 18:30~21時 大会議室

＊見学は、随時行っておりますので、遠慮なくお越しください。

＊私たちと一緒に、楽しくお稽古しましょう。お待ちしております。

ばあばの台所

沈丁花がほのかに香る季節になり、暖かい春が待ち遠しいですね。今回は、いわしの蒲焼缶を使った、3種類のレシピを考えました。寒くてお台所に立つのがおっくうですが、手抜きに見えないお料理なので、是非作ってみてくださいね♪



「ばあば」です！

【1分で出来る、いわしの蒲焼き混ぜご飯】



サンマ蒲焼缶でもOK！

◎材料 (茶碗2杯分)

- ごはん・・・1合
- いわし缶・・・1缶
- 酢・・・小さじ2
- いりごま・・・大さじ1
- 薬味・・・適量

◎作り方

- 炊き上がったご飯に、いわし缶(汁ごと)・酢・ごまを入れて混ぜる。
- お好みの薬味を散らして出来上がり！
*薬味：大葉・みょうが・三つ葉・生姜の千切り・海苔など



【混ぜるだけパスタ】

◎材料 (1人分)

- パスタ・・・100g
- いわし缶・・・1缶
- バター・・・5g
- ゆで汁・・・大さじ2
- 薬味・・・適量
- *三つ葉・ねぎ・海苔・山椒など



◎作り方

- パスタをゆでる。
- ボウルにいわし缶・バター・ゆで汁を入れる。
- ②に①のパスタを入れ、さっくり混ぜ、お皿に！
- お好みの薬味を乗せる。*山椒を振ると大人味に…

【簡単卵とし丼】

◎材料 (1人分)

- ご飯・・・丼1人前
- いわし缶・・・1缶
- 麵つゆ2倍・・・50cc
- 水・・・50cc
- 三つ葉・・・適量
- 卵・・・1個

◎作り方

- 鍋に麵つゆと水、いわしを入れ、沸騰させる。
- 三つ葉は、3cmに切り、①に入れる。
- 卵を溶いて、②に回し入れる。
- 半熟になったら、ご飯にのせる。
- お好みで、海苔や山椒をかける。



3月	月	火	水	木	金	土
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 2025年 やぐらのカレンダー </div>					1
	※ 都合により、開催が中止・変更になる場合があります。					
2	3	4 9:00~ やすらぎ学級 /閉講式 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	5 10:00~ 喫茶「憩」馬池町	6 10:00~ みらい通信会議 10:00~ 喫茶「憩」東室木	7 19:30~ 町会長委員会	8 13:00~ 卓球
9	10	11 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	12 10:15~ ひとり暮らし 高齢者サロン	13 9:30~ 記憶絵ウォーク	14 13:30~ みらい通信会議	15
16	17	18 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地 ★ 矢倉小卒業式	19 10:30~ 子育てサロン	20 春分の日	21	22 13:00~ 卓球
23	24 ★ 矢倉小終了式	25 10:00~ 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5