



3月号

さやちゃん

さやまだい

公民館・地区センターだより

平成31年
2019年3月

まーくん



はじめての人でも大丈夫 自分の身体と向き合うためのヨガ教室

2月17日(日)、狭山台地区スポーツ推進委員・狭山台公民館共催のヨガ教室が開催されました。爽やかなBGMが流れる公民館ホールにおいて、小学生1名を含む18名の老若男女が体験しました▼最初にヨガ効能の説明があり、ヨガ体操を行う上では競争はしない、無理をしないでくださいとのこと▼次に、あぐら姿勢での呼吸法を学びました▼下記のヨガポーズ体操は、体を使って一緒に学びました▼①長座前屈②後屈③体側④捻り⑤半開脚⑥三日月のポーズ⑦足指のグーチョコキパー⑧足首の調整⑨膝伸ばし⑩股関節伸ばし⑪腕を上げるポーズ⑫三角の体側ポーズ⑬三角の捻じりのポーズ⑭戦士の



ヨガ教室のフタナベ先生

ポーズ⑮木のポーズ等でした。

また就寝前のヨガ体操は大変健康に良い。

●参加者の質問に答えて、①ヨガは血圧を下げる効果がある。②腰痛対策にも良い。③外反母趾が治る効果もあるとのこと。皆さんもやりませんか。

(村上記者)



小学生が母親と参加した



片足を広げ、両手を上に上げ背中を延ばすポーズ

保存食の文化「手前味噌造り教室」を開催！ / 男の大学院・狭山台公民館 共催



塩の分量を計測する



味噌玉を握って空気を抜く

2月17日(日)、男の大学院・狭山台公民館共催の「手前味噌造り教室」が開かれ、14人の受講者と男の大学院指導スタッフ6人が調理室に集まりました▼前日、洗って水に浸しておいた大豆が入った鍋が火にかけてられています。味噌造り20年という大学院の栗原さんが、吟味された材料の大豆(北海道産)、麴(吉野こうじ店)、塩(鳴門)の分量や混ぜ方、豆の煮方、つぶし方など造る工程についてレクチャー▼しっかりと鍋の豆を見守り、お湯を足し、アクをとる。指でつまんで柔らかさを確かめると蓋をして蒸らす。つぶしの作業では今回は電動もちつき機を使います。煮汁を足して柔らかさの加減を見る▼容器は食用消毒スプレーで消毒。味噌玉を作り空気を抜きながら容器に詰める。振り塩をかけ、表面をラップで押え、容器をしっかりと消毒して蓋を閉じます▼保管は暗く乾燥した場所へ。食べ頃は9月か10月頃とか。楽しみです。



「男の大学院」味噌造り名人たち

●受講者の声：「前から造ってみたいくて、やっと機会を頂いて嬉しいです」「家族で好評なの、手作り味噌と市販のものといろいろブレンドして楽しんでるわ」「男の大学院の皆さん、有難うございました」(葛西記者)