

高月公民館だより 令和6年7月号

発行所 赤磐市立高月公民館 赤磐市徳崎848番地1 TEL&FAX (086) 229-9777

■ 休館日（毎週水曜日、利用のない日曜日、祝日、年末年始） / Mail : takatsuki-komin@city.akaiwa.lg.jp

今年はキュウリも植えました



キュウリはもともと夏野菜の代表格として知られており、最もおいしい時期は夏まっ盛りの7～8月です。特に夏の太陽の下で育った露地栽培のキュウリは他の時期に比べて2倍くらいのビタミンCを含み、キュウリならではの香りを強く持っています。約95%が水分で、かつ、身体を冷やす作用があるため、夏場など暑い時期は水分補給として最適な食材です。

代表的な品種としては「白イボキュウリ」が有名で、皮は濃い緑色をしていて全体に小さな白いイボを持つ、現在最も市場に出回っており、店頭に並ぶキュウリの9割を占めています。水分を多く含みやわらかく、歯切れも良好で風味のクセも強くありません。

他には「加賀太（かがふと）キュウリ」、「大和三尺キュウリ」「四葉（すうよう）キュウリ」、「四川キュウリ」、「イボ無しキュウリ」などがあるそうです。

☆ 5・6月の主催講座の様子 ☆

○指ヨガで脳と身体のセルフケア（5/17）

指ヨガは手のひら、甲や指を揉んで身体のバランスを整えるヨガです。「指のツボを押さえたり揉んだりすることで、身体がかるくなり、リフレッシュできた」、「五十肩が少し緩和されたように感じました」などの感想をいただきました。ひとりでもできる指ヨガですので継続して身体のセルフケアを行いましょう。



○ピラティス体験（6/25）

ピラティスの効果として、姿勢改善、インナーマッスルの強化、ストレス解消などいろいろなものがあります。

体験後のアンケートでは、「歪みが取れた」「想像では筋トレのようにハードなものと思っていましたが、身体を気持ちよく動かすことができました」「腰がしゃんとしました」等好評で、2回目、3回目と開催して欲しいとのご意見もありましたので、検討させていただきます。



☆ 今後の主催講座のご案内 ☆

○リコーダー サマーコンサート ～あなたに届けたい 木のかおり 風のうた～

「アンパンマンのマーチ」「カントリーロード」「少年時代」など、お子さんも楽しめる曲を演奏します。

リコーダーの優しくて優雅な音色を聴きに、どうぞお越しください。

- ◆日 時：8月4日（日）13時30分～15時
- ◆定 員：30名 ◆対象：幼児～一般
- ◆参加費：無料
- ◆演 奏：山陽リコーダーアンサンブルの皆さん



○夏休み子ども将棋教室

将棋の駒の動かし方から丁寧に指導します。夏休みで将棋をマスターして、先を見通す力を身につけませんか？

- ◆日 時：①7月21日（日）②8月18日（日）13時～15時
* 1回だけの参加も可能です。
- ◆対 象：小学生～中学生（初心者歓迎です） ◆定 員：各回12名
- ◆参加費：無料
- ◆講 師：両宮地域囲碁同好会の皆さん他



編集後記

今年も公民館玄関へのスロープ右側に朝顔を植えました。それに加えてキュウリも植えてみました。栽培方法などわからないことも多いので成長に従ってアドバイスをお願いします。