



なごむ 和

なごむ
No.401

2

2022年2月10日
大泉町公民館だより



生命の貯蓄体操
ハ子会 はちねかい

サークル紹介：26



はなみずき通り

生命の貯蓄体操 ハ子会

私達の教室は平成8年に始まり今年で27年になります。会員年齢は60歳から80歳です。しかし、昨年からコロナ禍で思うように体を動かすことができませんでした。

予防と共に免疫力を高めておくことが大切です。生命の貯蓄体操は力を抜いて緩めて伸ばすことにより末梢血管の流れを良くし、お腹を動かし、丹田呼吸法で内臓の血流も良くなります。笑顔で健康な毎日が過ごせることに感謝してできるだけ長く続けられるように、みんなで頑張っていきたいと思います。

体操は毎週水曜日午前9時から正午まで公民館で練習しております。ぜひ、見学にいらしてください。



あなたの故郷（ふるさと）どこですか？

日本全国ふるさと発見!!

東京都東久留米市 ② 《完》

◆ふるさとの

心に残る風景

一つ目は、東久留米駅にある富士見テラスから見る富士山です。富士見テラスは駅前からのメインストリートの上に富士山が見えるように設計されています。東久留米駅は関東の駅百選にも選ばれている人気の観光スポットです。

夕日をバックにした富士山は最高です。ダイヤモンド富士も見ることができ、大きなカメラを持ったカメラマンから一般市民までたくさんの人が足を運んでにぎわっています。

二つ目は、小山台遺跡公園から見る夜景です。駅前の街並みを見下ろすことができ、電車と夜景がすごくきれいです。私には経験がないですが、中高生のデートスポットとしても人気です。



◆ふるさと自慢

私の母校、東久留米市立東中学校はTOKIOの国分太一さんの母校でもあります。

校歌は4番まであり、フルコーラスで7分です。日本の中学校校歌の中で2番目に長いと評判です。また、中学校の屋上に天文台があるところも自慢です。

◆大泉町の好きなところ

多国籍文化が豊かで、外国人が経営しているお店に行くと、海外にいるかのような気持ちになります。日本にいながら本格的なブラジル料理、中華料理、インドカレーが食べられ、どれもおいしいです。

コロナが収束してもしばらくは海外旅行に行く必要はなさそうです。

◆特産品

幻の小麦「柳久保小麦」や地酒「ひがしくるめ」などがあるようですが、実家の近くにあるパン屋さんの「東久留米あんぱん」は格別です。中にあんこがたっぷり入っていて、甘党の私にとっては最高です。手土産として利用している人も多いようです。

(D・T)



私とピアノ



北小4年

はいり

飯田 葉衣里

ピアノの練習はしんどい。難しい曲の楽譜は、まるで巨大なカベのようだ。頭の中に一番低い「#ド」が鳴りひびく。「乗りこえられないかな。」「むりかもしれない。」と、いつも思う。でも毎日練習する。木曜日のレッスン日があつという間にやってくる。「上手にできるかな。先生はなんて言うかな。」ドキドキする。

ピアノの先生は、私が上手にできると、シールをくれる。そのシールはどんどんふえている。私が巨大なカベを乗りこえたあかしになっている。

ひけるようになると、本当にうれしくて、頭の中はその曲でいっぱいになる。いつの間にか「#ド」は、消えている。いつもそうだ。

昨日、また新しい曲の練習が始まった。「エネルジコ」という速くてとても難しい曲だ。楽譜を見たりしゅん間、またアレがやってきた。「巨大なカベ」だ。「#ド」だ。よし！がんばろう！

ピアノの練習はしんどい。でもピアノがひけるって楽しい。

すよとい話

最近町中でコーヒー豆の自家焙煎のお店を見かけることがあります。太田、大泉でも何店舗か営業しているようです。

コロナ禍の現在、部屋での巣ごもりが多くなっており、そんな中、自宅でコーヒーを楽しむ方も多くいらつしやるのではないのでしょうか？

今回はもしウツカリそのような焙煎所の「焙煎したてのコーヒー豆」を買ったり貰ってしまった時どうするか？をお教えします。

焙煎直後のコーヒー豆はイガラっぽくて良い香りも無く、直ぐにはとても飲めません。ほとんどの焙煎屋さんでは鮮度を重視するため、焙煎当日から販売しており、中には注文後焙煎し、すぐに手渡すお店もあります。

飲めるようにするためには、手順を踏んだ熟成が必要になります。



以下、焼き立ての豆の熟成手順です。（あくまで個人の道案による方法です！）

1

買ったたり貰ったたりした焙煎豆を一旦ザルに開け、丸一日大気中に放置します。

（熟成速度を決める為、豆の湿度を部屋と同じにして熟成の準備をします）

2

1日後、豆を袋に戻し、豆の量の半分ぐらいの空気を袋に入れ密閉します。（袋の空気量で一週間での最初の熟成度合いが決まります）

3

袋のまま密封状態で一週間放置し熟成します。（一週間後、袋がある程度膨らんだら一次熟成の完了です）

4

ガス抜きをした後、風味よいコーヒータイムをお楽しみください。（豆は一次熟成が終わって仮死状態になっており、この後はゆっくりと二次熟成に入り、風味が薄くなつて行きます）

是非試してみてください！

※通常2ヶ月程度が風味の保持期間です。その間に飲みきりましょう

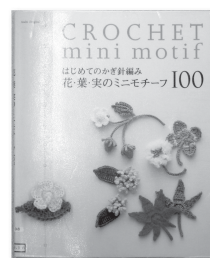
(S・S)

図書室お勧めの一冊

『はじめてのかぎ針編み』

花・葉・実のミニモチーフ100

100



女性に人気の花・葉・実のミニモチーフを掲載。編み物というとマフラー、セーターを思い浮かべますが、セーターは難しい。その点、本に掲載のミニモチーフは可愛いので、初めての方には気軽に始められそうです。ミニモチーフはブローチ、携帯のストラップ等にも付けられます。かぎ針と少しの毛糸を準備。この本からモチーフを見つけ、毛糸ひっかけ、手を動かして編み始めましょう。きっと、うれしくなつて、かわいのが出来ます。

1つ仕上がりましたら、もう1つおまけに作り、誰かにプレゼントしても素敵ですね。

こちら大泉町公民館です

1 現在、大泉町公民館を利用しているサークルや団体のみなさんへ令和4年度用の「サークル調査票」等の配布をしています。公民館を利用させていただくために必要な書類となりますので、各事項を記入して、大泉町公民館窓口へのご提出をお願いします。

現在、活動を休んでいて新たに再開する場合も必要となりますので、その場合は窓口へお声かけください。

2 リクエストのありました『ねこのピート』ほか8冊の新刊図書を購入了。この機会に読んでみてはいかがでしょうか。

3 少年野球チームのみなさんが、青少年広場のゴミ拾い・落ち葉清掃をしてくださいました。ありがとうございました。



4 下記の事業は新型コロナウイルス感染症の影響により延期となりました。

- ・第38回公利連サークルフェスティバル
- ・親子チャレンジスクール～親子で避難所を作ろう～のサポート体験
- ・わたしと家族の「そうぞく」講座

5 ジュニアリーダーズクラブCAでは、SDGsの取り組みの1つとして、使用済みカイロの回収をしています。回収箱は、町公民館にありますのでご協力をお願いいたします。

●公民館4団体のつどい

公民館スプリングフェスティバル

◆日 時：3月13日(日) 午前10時から

◆会 場：大泉町公民館 **《入場無料》**

大泉町公民館と協力4団体(地域公民館連絡協議会・子ども会育成連絡協議会・文化協会・公民館利用サークル連絡協議会)による「春のつどい」です。

【ヴィオラはうたう!】

■開 演：午後2時(午後1時30分開場)

■定 員：50人(先着順)

■演 目：白鳥、愛の挨拶 他

◎コンサートの入場には、2月24日(木)から町公民館窓口にて配布する入場整理券が必要です。

【参加型! プチ体験コーナー】

■内 容：星空体験教室(2回とも同内容)

■開催時間：午前11時からと午後2時からの2回

■定 員：各回15人(先着順)

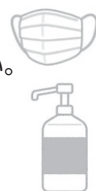
【協力4団体の活動パネル展】

■時 間：午前10時から

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止とする場合があります。あらかじめご了承ください。

公民館へご来館いただくみなさまへ

- ・ご来館時は、マスク着用、手指消毒にご協力ください。また、検温をしてお来館ください。
- ・発熱等の症状が出た方のご来場は、ご遠慮ください。ますようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力ください。



◆お問い合わせは

大泉町公民館 ☎ 62-2330

(FAX: 62-7550)へ

へんしゅうき

「庭じまい」体力があるうちにコンパクトな庭へ作り変え、と言うことらしい。

若い時には季節ごとに咲く花を摘み、見栄えのする木を植えたりしたが、体力が衰え、手に負えなくなる前に始末をつける。寂しいが伸び放題の庭を見るよりましかもしれない。

〈卓〉

イチゴのシーズンがやって来た。昨年は多く採れ出した3月に親友とイチゴ狩りに行き、7種類の味比べをしながら楽しんだ。入場制限、換気、一方通行など感染対策がされていた。庭のイチゴも数株だが毎年実がなる、が、食べ頃の朝には無い。鳥はよく見ている。

〈政〉

スキーシーズン到来。数年前主人と2人北海道にスキーに行ったことがある。ゴンドラに1人、写真入りのリフト券を首から下げ、長い板を持った常連の年配者。お互いに話が弾んだ。おりぎわに私たちの板を見て「若いもんはもっと長い板を」と、主人と顔を見合わせて苦笑い。楽しかった冬の思い出です。

〈艶〉