

活動紹介!

ススキメソードバイオリン教室

ススキメソードは、主に音楽を通して子どもの才能を育てようとする、日本発、今では世界へも広く展開している指導法です。今年4月から、そのバイオリン教室が始まりました。現在生徒さんは、4名で、毎週水曜の夜にレッスンをしています。

バイオリンは、独奏だけでなく、アンサンブルも魅力の一つとのこと。来年6月には、周辺にある他の教室と合同で、本館グリーンホールにて、発表会を予定しています。

見学はいつでも大歓迎だそうです。



10月の催しから

- 1(土)
 - ・ジョン・チャヌ愛のコンサート
- 2(日)
 - ・ポフル並木音楽教室
ピア/発表会
- 9(日)/10(月)
 - ・地球愛まつり
- 13(木)
 - ・シニアクラブ連合会講演会
- 13(木)~15(土)
 - ・東久留米稲門会書道展
- 16(日)
 - ・角萬フロレス
- 18(火)
 - ・無実の死刑囚
袴田巖さんを救う会講演会
- 23(日)
 - ・かねこちひろピア/教室発表会

これらはあくまでも予定ですので変更もございます。一般の方の参加の可否等、詳細は主催者までお尋ねください。

会館事務室から



今月の話題ー ナッツ

くるみやアーモンドなどの「ナッツ類」の健康への効果が、世界各国の様々な研究機関によって明らかにされています。

例えば、くるみの薄皮には多様なポリフェノールがたくさん含まれています。くるみのポリフェノールには、高脂血症を防いだり、免疫機能を高めたりする働きがあるそうです。アーモンドは、高脂肪食などで空腹感を低下させ、必要以上の食欲を抑制し、食物繊維が豊富で、便秘を改善させる働きがあるそうです。ですからダイエット志向の人のおやつに適しているとも言われています。

また、ナッツ類全般に、抗酸化作用のあるビタミンEや、胃や腸の働きや分泌物を調整し、脾臓(ひどう)の働きを整えるセロトニンが多く含まれています。効果を上げるには、適量を一定期間継続して摂る必要があるとのこと。

なお、これらは研究の報告として発表されている事柄です。それらの効果には、おそらく個人差もあろうでしょう。あくまでも参考まで、としてください。

一つ付け加えると、「ピーナッツ」は、栄養成分や味や形は似ていても、ナッツの仲間ではありません。「ナッツ」は種実類に分類されている木の実のことをいいます。ピーナッツは「豆類」に分類されます。

