

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第7号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

2021年は辛丑年(かのと・うし)

もともと十二支は、植物が循環する様子を表しています。丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。丑年には、先を急がず目の前を確実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。

過去の丑年はどんな出来事があった年だったのでしょうか…。

薄れゆく記憶をプレイバック！

わたしの年！
張り切るよ～！



©みるひい 新潟県佐和田市

1961年(昭和36年)

- ・アメリカの第35代大統領にジョン・F・ケネディ氏が就任。
- ・「地球は青かった」の発言で有名なユーリイ・ガガーリン飛行士を乗せた宇宙船が地球一周に成功。

1973年(昭和48年)

- ・第1次オイルショックによる物資の買い占め騒動(トイレトーパー騒動・洗剤パニック)。
- ・国内出生数のピーク(209万人)。



1985年(昭和60年)

- ・日航機墜落事故。奇跡的に4名が救出されたが、乗員乗客合わせて520名と胎児1名が亡くなった。
- ・日本の総人口1億2100万人に。
- ・任天堂「ファミコン」ブーム。



1997年(平成9年)

- ・北海道拓殖銀行、山一証券等の破綻相次ぎ、金融システム不安頂点に。
- ・消費税5%がスタート。

2009年(平成21年)

- ・第45回衆議院議員総選挙では、民主党が308議席を獲得し、政権交代が行われた。
- ・裁判員制度が開始。
- ・イチロー選手と松井秀喜選手がメジャーリーグで大活躍。

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。



おうちでやってみよう！⑤

今回は全6回中5回目、膝立ちでの運動です。

重力に対して真っすぐな姿勢をとり、股関節で支える運動です。

瞬発力・バランス能力など、あらゆるスポーツ動作の基礎になります。

【膝立ち体操】



【やり方】

膝立ちの姿勢になり両手を腰に当てる。

膝立ちのまま

- ① 左右に進む(横歩き)
- ② 前に進む
- ③ 後ろに進む(バック)

【目的】

股関節で支える力をつける

【ポイント】

上半身は出来るだけ真っすぐのまま行う。

可能であれば、足の甲を床につけずに行う。

「身体の発達や姿勢・運動などでお悩みの方は、ぜひお問い合わせ下さい↓」

ホームページ



運動能力&競技力向上専門のスクール

コアムーブ で 🔍



運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ
代表 阪野大護

マンディアン

presented by 金子洋子先生

材料 直径5~6cm 10個

ミルクチョコレート 100g

ホワイトチョコレート 100g

《トッピング用》

ドライフルーツ（好みのフルーツ）

ナッツ類・アラザンなど好みの材料

下準備

- ★ チョコレートを細かく刻んでボウルに入れておく。
- ★ クッキングシートをバットに敷いておく。
- ★ ドライフルーツなど大きいものはトッピングしやすいように切っておく。

作り方

テンパリング（温度調整）チョコレート中の油脂（ココアバター）を安定した密度の高い結晶型とするための作業でテンパリングすることで光沢が出てきます。

作業は溶解→冷却→昇温→確認 ←光沢を出すための最大のポイントです！

1. 溶解

刻んだチョコレートを50℃~60℃の湯せんにかけて、ゆっくり溶かして45℃になったら湯せんからおろします。 ※図① **ポイント** 湯気や水が入らないように

2. 冷却

溶かしたチョコレートのボウルの底を冷水につけ27℃まで下げていきます。

※図② **ポイント** ゴムベラでよく混ぜ合わせていく

3. 昇温

ボウルを熱湯の湯せんにかけて29℃~30℃までチョコレートの温度を上げます。29℃~30℃になったらテンパリングは終了です。

※図③ **ポイント** 31℃以上にならないように

4. 確認

テンパリングの確認。パレットナイフ・パラフィン紙・カードなどにつけて冷やします。テンパリングが出来ていると、数分で全体が均一に、光沢良く固まります。 ※図④

5. テンパリングしたチョコレートをスプーンか絞り袋で準備しておいたクッキングシートの上に直径5cm~6cm位に丸くのぼします。形は丸ではなく自由にアレンジしてOK。 ※図⑤

6. チョコレートが固まらないうちに、お好みの材料をのせトッピングして

常温において固めます ※図⑥



※図①



※図②



※図③



※図④



※図⑤



※図⑥

- ★ ホワイトチョコレートも同じ作業で作ってくださいね。
好きな形やトッピングで楽しみながらラッピングをして完成です(^_^)




配信されました♪

家庭教育通信《第6号》で紹介したパンリースづくりの様子が、那須塩原市動画チャンネル内「なすしおばら生涯学習チャンネル MILK（見る！来る！）」で配信されました。

この動画の他にも、市内の公民館の紹介動画が配信されていますので、ぜひご覧になってください！

鍋掛公民館の地域紹介動画も近々配信予定です☆ドローンによる上空からの撮影は必見です♪

YouTube 

こちらからも
アクセスできます。



冬休み書道教室が開催されました

1月5日（火）、6日（水）に、書道教室を開催いたしました。

両日とも、鍋掛公民館で活動している【日新書道会】の大崎英哉さんにご指導をいただき、思い思いの作品を仕上げることができました。



ひとりひとりに時間をかけて、じっくりと向き合ってくださいました。

