




## 2023 イベントカレンダー


( 営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日 )

1	火	カフェ/チェロ教室	16	水	
2	水		17	木	
3	木		18	金	カフェ/チェロ・クラフト教室
4	金	カフェ/チェロ教室	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月		22	火	カフェ/手作り教室
8	火	カフェオープン	23	水	
9	水		24	木	
10	木		25	金	カフェ/二胡教室
11	金	カフェ/二胡教室	26	土	カフェ/健康体操
12	土	カフェ/野菜販売	27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	カフェオープン
15	火	カフェオープン	30	水	
			31	木	


＜ 本末浩司先生 健康体操 (けんそう倶楽部) ＞  
 8/26 (土) 10:00 ~ 11:00  
 奈良市社会福祉協議会、  
 若草地域包括支援センターに協力いただきます。




＜ 森脇眞理子先生 二胡教室 ＞  
 8/11・25 (金) 12:30 ~  
 中国の伝統的な美しい擦弦楽器。  
 まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!




＜ 石川泰羽先生 チェロ教室 ＞  
 8/1・4・18  
 体験レッスン受付中! お子さまから大人の方まで  
 チェロを弾いてみたい方お気軽に体験にいらしてください!



＜ クラフト教室 ＞  
 8/18 (金) 11:00 ~  
 開くとパッと飛び出す手作りの  
 カード作りしてみませんか? 参加費: 300円



＜ 田原新鮮野菜販売 ＞  
 8/12 (土) 10:30 ~  
 無くなり次第終了です。



「鯖(マグロ)」  
 高級品の本マグロ(クロマグロ)、上質なインドマグロ、赤身のおいしいメバチ、シーチキンのキハダ、ピンナガマグロと、まぐろの種類は、さまざまですが、身近で栄養満点なおさかなです。  
 住みやすい温度の海水やエサを求めて、季節によって移動する回遊魚、海面近くを速いスピードで泳ぎます。アジやカツオなどの生きた魚を追いかけるため、速く泳ぐようになり、高速でおよぐためには、たくさんの酸素が必要であり、常に口を開けて水を吸い込み、水中の酸素をエラの血管からとり入れ、水の圧力でエラを内側から開けています。そのため、常に泳いでいないと呼吸ができません。夜もからだの活動こそ弱めていますが、とまることなく泳ぎ続けています。時速はマグロ100km、カツオ50km、サケ45km、サバ30km、ウナギ4km、カレイ1km、天敵はサメやシャチ。尾びれは高速用で筋肉が発達し、背びれ尾びれ胸びれ腹びれは、早く泳ぐのに、おじやまにならないよう、おりたためるようになっていきます。高速で泳ぐため血合いの部分が発達、背よりも腹、尾よりも頭に、近い方が脂が多くなります。漁法には、一本づりや巻き上げ漁、いたみやストレスのやや少ないはえなわ漁などあります。  
 良質なたんぱく源として、筋肉、内臓、皮膚、毛髪、血液など、からだの多くを、作っています。筋肉持久力向上、疲労回復のためのアンセリン、血液、血圧を健康に保つためのタウリン、カリウム、脳の機能を高め悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールをふやします。スタミナアップとともに、低脂肪、低カロリーで、ダイエットにぴったり、頭がよくなるとも言われています。私にとりましては、くるくるとお寿司が回ってくれば、必ずゲットしたい一皿ですし、スーパードで見かけると亡父のおいしそう、うれしそう、表情が思い浮かぶ大好きな「鯖」です。