

2014年8月  
Menu

1. デジカメ教室報告
2. 夏バテ対策
3. 団体紹介

# プラザ Message



Vol.10

藤沢市湘南台市民活動プラザ



## デジカメ講座を開催しました



7月26日(土)、「夏の思い出を画像に残そう!」と題してデジカメ講座を行いました。団体の活動を紹介する際には写真が不可欠です。きれいな写真を撮ってよりよい発信をしていただきたいと思います。講師は六会在住の写真家、高橋可成氏。公民館の写真サークルでも指導をされているとのことで、今回はその縁でご紹介いただきました。

前半では電池やメモリーカードを入れ忘れないようにといった本当に初歩のことから始まり、明るさやピントの合わせ方等の実践的なことまで、とても参考になる話をいただきました。後半では子どもの自然な笑顔をどう撮るか、黒い犬をどうそのままに撮るかなど、参加された方が今撮りたい写真についてのアドバイスがありました。



お話の随所に「はっ!」とさせられることがあり、中でも「カメラに任せて撮ったのではなく、自分で考えて撮った写真は必ず伝わる」というのがとても印象に残りました。最後に、先生がこれまでに撮ったさまざまな写真を見ながら、どんなことを考えて撮ったのかを話していただき、写真の面白さを深く感じられた講座となりました。(は)



## ホイップデコしよう!

8月30日(土) 10時~12時まで

### 平成26年7月ご利用状況(速報値)

開館日(18日)	交流スペース	相談スペース	作業スペース	合計
件数	37	7	7	51
4月より延数	135	16	32	183
利用者数	105	8	8	121
4月より延数	430	23	59	512

毎回好評のイベントで、目玉クリップにデコをします。15分程度でできあがります。ぜひご来館ください。

# 夏バテ対策の食事のポイント

暑さの厳しい日が続き、「夏バテ」になっていませんか。夏バテ対策の食事とおやつのポイントなどについて健康増進課の管理栄養士さんからアドバイスをいただきました。

## \*お皿を3つ揃えよう

1日3回の食事に、次の3つのお皿を揃えると栄養のバランスが整います。

- ・ 1皿目 主食（ごはん、パン、麺類）：エネルギーのもとになります
- ・ 2皿目 主菜（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）：筋肉や骨などのからだをつくります
- ・ 3皿目 副菜（野菜、きのこ類、海藻類、果物）：からだの調子を整えます

## \*旬の野菜を食べよう

トマト、きゅうり、なす、枝豆、ゴーヤなど、夏野菜は体内の余分な熱を冷ます働きがあります。ビタミンや水分もたっぷり含んでいるので、毎日の食事に上手に取り入れましょう。

## \*冷たい飲み物や食べ物ばかり食べるのは要注意！

体が冷えてかえって疲れてしまいます。温かい料理も取り入れましょう。

## \*水分補給をこまめにしましょう！

麦茶やお茶がおすすめです。清涼飲料水やスポーツドリンクには、糖分や塩分が多く含まれています。のどの渇きをその時だけ潤してくれますが、またすぐに渇きを感じて飲む、これは、糖分や塩分の摂り過ぎにつながりますので注意しましょう。

## 夏休みのおやつ

子どもが成長に必要な栄養素やエネルギーを摂取するためには、3回の食事に加え、おやつも重要な役割を持っています。その一方で、小学生になると楽しみで食べる要素が大きくなってきますので、選び方によってはエネルギーや脂肪、塩分のとりすぎになる場合があります。「何を」「どれだけ」「いつ」食べるかが大切になります。

\*何を…… エネルギーやビタミン補給として、果物や乳製品、ふかしいもやとうもろこし、おにぎりなどがおすすめです。

\*どれだけ…1日200キロカロリー前後が目安です。（例）ヨーグルト1カップ+バナナ1本

\*いつ…朝の10時と午後の3時など、食べる時間や回数を決めておきましょう。

## 新規登録団体 2014年(8月6日現在)

<b>日本防災士会湘南支部</b>	防災に関する知識の普及・啓発など、安心して生活することが出来るまちづくりを実現するための事業を行なう。(抜粋)
<b>地球の木</b>	地域と地域を結ぶ国際協力活動を行い、相互理解を深める社会教育をとおり、お互いの人格を尊重し、自立したより新しい生き方を創造する(抜粋)

〒252-0804

藤沢市湘南台1丁目8番地 湘南台文化センター2階

TEL & FAX : 0466-45-0111

E-mail : f-npoplaza@shonanfujisawa.com

ホームページ : <http://plaza.f-npon.jp>

開館日 : 水・木・金・土 曜日

開館時間 : 9:00~17:00

運営団体 : (N)藤沢市市民活動推進連絡会

