

# 多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

 2016  
9

## ミクスチャーハウスえん地域交流スペース開設のご挨拶

### ♥スマイルゆいと地域づくり

スマイルゆいは居宅介護支援事業所として地域の高齢者の支援をして参りました。長年の高齢者支援を通じて、高齢期をいきいきと自分らしく過ごすには仲間と役割が必要ということに到りました。そのために多世代が交流できる高齢者の居場所をつくります。新しい出会いや居場所を生み出すべく交流スペースをご用意し、「ミクスチャーハウスえん（縁）」と名付けました。地域で元気に住み続けるためにこのスペースを活用していただきたいと思います。

(有)スマイルゆい 代表：古村久美子（ケアマネージャー）

## 随時会員募集中！ えんの事業内容ご案内 各種講座紹介

各種講座

公開講座  
(講演会)

介護相談

情報発信

協働食事  
共食活動場所提供  
(貸し部屋)

★栄養教室 10:00～13:00

★終活講座 14:00～15:30

### 楽しい暮らしの書道 講師：三重野峰翠

☆のし袋や年賀状など日常で使われる文字や文章を中心におけいこをします。消しゴムで印を作ったりくずし字を学んだりすることもあります。

★日時：月曜日13:30～15:30(月2回)

★月謝：2500円

★準備物：筆と硯(代替品でも結構)

※用紙・材料は講師が用意します



### 健やか運動教室 講師：渡辺和代

☆運動不足を解消し、将来に向けての予防(転倒・認知症・メタボ)対策として、全身の血流促進で快適な体づくりを目指します。

★日時：月3回の木曜日10:00～11:00

★月謝：¥2,500

★準備物：バスタオル・タオル・水分



### 健康麻雀

☆賭けない・吸わない・飲まない(アルコール)で指先も使って脳を刺激します。コミュニケーションをとりながら楽しく覚えて認知症を予防できます。

★日時：毎週金曜日13:40～16:00

★参加費：1,000円(月)

(希望者の話し合いで別の曜日に開催も可)



### その他・・・

#### 古典を学ぶ(10月より)

★第1月曜日の16:00～17:00

★500円(資料代を含む)

#### リコーダー教室

★日時：水曜日14:30～15:30(月2回)

★1,000円(月) ※小学生は年会費不要



会員になって各種講座に参加しませんか？

# みなさんが楽しく集い、お元気でおられますように…

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。

スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

# 9

2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
※公開講座 栄養教室 終活講座	10:00~13:00 14:00~15:30			1	2 健康麻雀 13:40~16:00	3
4	5 書道教室 13:30~15:30	6	7	8 健康体操 10:00~11:00	9 健康麻雀 13:40~16:00	10
11	12 書道教室 13:30~15:30	13	14 リコーダー教室 14:30~15:30	15 終活講座 健康体操 10:00~11:00	16 健康麻雀 13:40~16:00	17
18	19	20	21	22	23 健康麻雀 13:40~16:00	24
25	26	27 終活講座	28 リコーダー教室 14:30~15:30	29 終活講座 健康体操 10:00~11:00	30 栄養教室	

## INFORMATIONS

### 会員になってサークルに参加しませんか？

対象者：大人ならなたでも、地域も問いません。  
お一人で来られる方。

年会費：10,000円（4月～3月）（小学生は年会費無料）

★月々1,000円のところ一括納入で2,000円割引

入会金：1,000円

★10月までご入会の方は入会金免除

年会費7,000円のところ半額の3,500円の特典があります

※講座によっては別途費用が掛かる場合もあります。ご確認ください。



### ♥スマイルゆいと地域づくり

今後の予定です・・・

“えん”では、協働食事・共食にも取り組んでまいります。

また、各種講座の指導者も募集しています。「歌声喫茶」「楽器の指導」など腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい（古村まで）

お問い合わせ・主催

TEL：090-7396-2632 FAX：097-504-7848

E-mail：furumura@wonder.ocn.ne.jp





# ハッピーエンディングのための アクティブ終活スクール

場 所：ミクスチャーハウスえん2階  
(大分市敷戸西町1-3)

開催日程：9月～11月 火曜日  
14:00～15:30

時 間：1講座 約90分

受講料：¥1,000 (会 員)  
¥2,000 (非会員)  
当日集金いたします。

第2クール 10/18 10/20 11/8

行政書士コリンズ法務事務所：坂本 圭士郎  
「相続と遺言」

5 ①知らないと損する！相続のお話

争族を防ぐための回避術をご紹介。また、大分の相続事情を解説。

6 ②知っておきたい

「任意後見制度」と注意点～

後見制度の概要と制度利用時の注意点など。

7 ③実際に有効な遺言書を書いてみましょう

第1クール 9/15 9/27 9/29

【ガイダンス】 判田台会館：備庵、茶屋元崇行  
Let.FN's Play ハッピーエンディングカード  
＼さらば、老後の不安！／

1 ①九州初！49枚のカードであなたらしい  
シニアライフが見えてくる

加齢によるリスクに備え、先回りして壁紙に回避

スマイルゆい代表：古村 久美子  
「介護が必要になったら…!？」

8 ①在宅で受けられるサービス

9 ②施設・有料老人ホーム

・サービス付き高齢者向け住宅の違い

ニコビット代表：江田 梢  
「片付け上手は生き方上手！」

2 ①備えあれば嬉しいな！

あわてないあわてさせない生前整理

分かっちゃいるけど…中々できない生前整理。遺品整理の現場で見てきた「残された方々の緊急事態」から今すぐやっておきたい「ポイント生前整理」伝授します！

3 ②ズボラさんのエンディングノート記入術

エンディングノートは意思の「生前整理」！男せは教われる方がたくさんいらっしゃいます。でも書くのはめんどくさい…。手抜きで仕上げる掛け目のないエンディングノート、やり方大公開！

4 ③捨てる？残す？お金にしちゃう？！

生前整理で丸儲け・・㊄

ご不要なものはもちろん着実に減らしましょう。でも中にはお金になる物だって…！あの世へお金は持っていきません。元気なうちに「家が片付きお財布が潤う」！そんな生前整理あるわけ……あるんです！そんな心躍る生前整理をご紹介します・・㊄

第3クール 11/15 11/17

判田台会館：備庵、茶屋元崇行  
イマドキ葬儀の事例研究

10 ①ご葬儀はもっと自由にデザインできる

安全になった際に何をしなければならぬかを家族葬、一般葬に分けて検討します

11 ②理想のエンディングプラン & 模擬葬

どんな式場で、どんな雰囲気、どんな音楽で…具体的なイメージを視覚音で実現

12 ③遺骨の私はここで眠る。納骨アラカルト

変わりゆく納骨スタイルをご紹介します。実際に手元供養品を見比べていただきます

# ミクスチャーハウスえん 栄養教室

**参加者募集!** ふだんの食生活で  
課題を抱えていませんか?

食欲が出ない...



生活習慣病予防 = ダイエットにいい食事は?

一人暮らし...

バランスのとれた食事とはどのようなもの?

介護食

病人食の簡単な作り方

(例: 糖分控えめでおいしい食事の作り方は?)

簡単な料理の作り方を教えてほしい。



みなさんのニーズに合わせて講座を聞きます。子育て世代の方(例: 離乳食・幼児食・スポーツをしている高校生のお弁当)から年配の方まで男女問わずどなたでも参加できます。

講師: 大分県栄養士会 上田由美先生

日時: 毎月最終金曜日 10:00~13:00



※栄養・料理について講話の後、料理をして一緒に食べます。

日程	内容	申し込み締め切り
第1回	9月30日(金) バランスの良い食事	9月23日(金)
第2回	10月28日(金) 生活習慣病(ダイエット)予防	10月21日(金)
第3回	11月25日(金) レンジを使ってクイック料理	11月18日(金)
第4回	12月16日(金) クリスマス料理又は簡単おせち	12月9日(金)

受講料: ¥1200(会員) ¥1700(非会員) ※当日集金  
1週間前までにお申し込みください(FAXまたはお電話で)

持ち物: 米1合、エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭い、筆記用具

定員: 10名程度



※キャンセルの場合、2日前までに連絡がないときは後日キャンセル料1000円を頂きます。欠席の場合は必ずご連絡ください。

問い合わせ・連絡先: 090-7396-2632 (ふるむら)

多世代で集う地域交流スペースのご提供！ 会員募集中です！

# ミクスチャーハウスえん ご入会申込書

対象者：大人ならどなたでも、地域も問いません。お一人で来られる方。

初回納入金額・・・入会金：¥1000 年会費：¥

申込日 平成 年 月 日

ふりがな					
ご氏名					
生年月日	年	月	日	性別	男・女
ご住所	〒				
連絡先					FAX
メール					
備考					

FAXでお申し込みの方は… **FAX：097-504-7848**

お申込み・お問合せ先

有限会社スマイルゆい 担当：古村  
〒870-1103 大分市敷戸西町1-3（大分銀行となり）

**TEL：090-7396-2632**

E-mail：furumura@wondaer.ocn.ne.jp

ミクスチャーハウスえん主催セミナーのご案内

## ハッピーエンディングのためのアクティブ終活スクール

【 申 込 書 】 1クール ¥1,000- (正会員) ¥2,000- (非会員)

参加希望の方は、申込用紙に必要事項を記入の上、FAX：097-504-7848 までお申し込みください  
ご希望のクール

<input type="checkbox"/> 第1クール	<input type="checkbox"/> 第2クール	<input type="checkbox"/> 第3クール
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

お名前	所属
住 所	
TEL	FAX
E-mail	
備 考	参加費合計金額： ¥ <input type="checkbox"/> 2名以上で参加します

ミクスチャーハウスえん 栄養教室

## ふだんの食生活で課題を抱えていませんか？

【 申 込 書 】 1回 ¥1,200- (正会員) ¥1,700- (非会員)

参加希望の方は、申込用紙に必要事項を記入の上、FAX：097-504-7848 までお申し込みください

<input type="checkbox"/> 第1回	<input type="checkbox"/> 第2回	<input type="checkbox"/> 第3回	<input type="checkbox"/> 第4回
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

お名前	所属
住 所	
TEL	FAX
E-mail	
備 考	参加費合計金額： ¥ <input type="checkbox"/> 2名以上で参加します

お申込み・お問合せ先

有限会社スマイルゆい 担当：古村  
〒870-1103 大分市敷戸西町 1-3 (大分銀行となり)

TEL：090-7396-2632

E-mail：furumura@wondaer.ocn.ne.jp