



## 桜葬講演会のお知らせ



桜葬(樹木葬)の講演会&肖像写真撮影会、先月号でお知らせしていましたが、日時の変更が下記のように変更になりました。ご友人、ご家族...お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

### 桜葬講演会



**とき:平成29年10月26日(木)14:00~**

**場所:敷戸公民館2階ホール**

**参加費:無料**



### 肖像写真撮影会



**とき:平成29年10月26日(木)13:00~16:00**

**場所:ミクスチャーハウスえん2階**

**料金:1枚400円**



## 『健康麻雀』火曜、金曜、欠員のため急募!!



健康麻雀って、どのあたりが健康なの？

ご連絡は...  
090-7396-2632  
古村まで



麻雀に付随する酒、タバコ、徹夜などの不健康要素を取り払い「アルコールを飲まない」「タバコを吸わない」「お金をかけない」麻雀のことです。

また、頭や手指を使うので認知症の発症・進行を遅らせる効果があります。



# 食事会のお知らせ



第1回目の食事会を9月29日(金)17:00~開催しました。敷戸の自治会長をはじめ、総勢12名の方が足を運んでくれました。メニューは「うな丼」「うざく」「お吸い物」「漬物」。前日から仕込みを開始し、当日はふっくらおいしいうなぎをいただきました。おいしい食事に話にも花が咲き、19:00過ぎまでお話をして楽しい時間を過ごしました。10月も下記の日程で、引き続き食事会を開きますので、ぜひご参加ください。



↑当日は準備にバタバタと忙しく…写真が撮れませんでした…  
なのでイメージだけでも…

↑次回のメニュー予想

## 今月の食事会: 10月26日(木)11:30~(予定)

メニュー:未定 参加費:1,000円



# 食欲の秋。。。『別腹』の正体にせまる!!

おなかいっぱい



デ…デザート!!



甘いものは別腹です



そして食べる



「別腹」という概念は存在します。別腹の正体とは…「自分で作る胃の余裕のこと」なのです。満腹とは空腹時に下がっていた血糖値が上昇し、脳に満腹という信号を送られることをいいます。しかし、好物を見ると満腹でも、脳で「オレキシン」というホルモンが分泌されて、食事をコントロールしている中枢神経に働きかけ、新たな食欲が生まれます。脳から指令を受けた満腹の胃は、いそいで小腸に食べたものを送るなど必死に空きスペースを作ります。その空きスペースが「別腹」となるわけです。

甘いもの以外でも「宴会のシメで食べる寿司」「飲み会の後のラーメン」もオレキシンが分泌されます。「好きな物は別腹」でも食べすぎには注意しましょう。





# 豊後高田市特集



豊後高田市ふるさとキャラクターの「ラッピー」といいます。落花生とピーナッツをあわせた覚えやすさと、皆さんにラッキーをもたらしていくように名前がつけられました。今回は、えんの会員さんが11月に豊後高田市に旅行に来るということで、観光地や特産品をPRさせていただきますね。

## 観る



### 【富貴寺(ふきじ)】

大分県豊後高田市市田染路2395

富貴寺は平安時代に宇佐神宮大宮司の氏寺として開かれた由緒ある寺院です。中でも阿弥陀堂(いわゆる富貴寺大堂)は、宇治平等院鳳凰堂、平泉中尊寺金色堂と並ぶ日本三阿弥陀堂のひとつに数えられ、現存する九州最古の木造建築物であり、国宝指定されています。



### 【真木大堂(まきおおどう)】

大分県豊後高田市田染真木1796

真木大堂は、六郷満山本山本寺馬城山伝乗寺の堂宇(建物)の一つで建立されたと伝えられています。収蔵庫に収められている9体の仏像は、昭和25年に国の重要文化財として指定されました。



## 食べる



### 【落花生】

生産・加工の手間がかかることなどから栽培量が減少し「幻の特産品」と呼ばれていましたが、加工機械を導入したことで加工・販売できるようになりました。



### 【豊後高田そば】

「進化するそば処」今やこれが「豊後高田そば」の代名詞になりました。2003年から取り組みは始まり、現在では西日本一の産地になっています。

## お茶する

【御堂園(みどぞ)カフェ】 大分県豊後高田市田染小崎2098

ミクスチャーハウスえんでも毎月第1、3月曜日にカフェオープンに来ていただいている「御堂園カフェ」です。豊後高田市田染荘にある納屋を改装した古民家週末カフェです。毎週日曜日の11:00~16:00営業しています。



# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

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。

2017

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ■あったカフェ	3 ◎健康麻雀②	4 ◎健康麻雀③	5 ●健康体操	6	7
8	9 体育の日	10 ◎健康麻雀②	11 ◎健康麻雀③ △リリダ-教室	12 ●健康体操	13 □音楽	14
15	16 ■あったカフェ	17 ◎健康麻雀②	18 ◎健康麻雀③	19	20 ○書道教室	21
22	23	24 ◎健康麻雀② □音楽	25 ◎健康麻雀③ △リリダ-教室	26※桜葬講演会 ●健康体操 食事会(11:30~)	27 ○書道教室	28
29	30	31				

○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(10月は休講です) □音楽(11:00~12:00)  
●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:30~16:00)  
△リリダ-(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~15:00) ■あったカフェ(13:00~15:00)

## INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)

入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がか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。「パソコン」  
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)  
TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848  
E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

