

# 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

2017  
11

## 桜葬講演会開催しました



10/26(木)、大分市下宗方の妙瑞寺の菊池泰啓和尚をお迎えして「桜葬」と題して講演会を開催し、会員様はじめ十数名の方が、参加してくださいました。

昔から現在に至るまでのお墓の変遷(ハセツ)から、今後の社会のあり方を見越してのお墓の有様もお話していただきました。



介護の仕事、地域交流スペースの運営をしながら、少子高齢社会を常に身近に感じています。

10年前から共生の住まい作りに取り組んで、大分ではちょっと早かった感がありましたが、10年経ってそれを必要とする時代に近づいているのだと感じています。この10年で年々高齢化率も伸び、90歳以上の超高齢者も増えました。

有料老人ホームも毎月のようにオープンしています。これからの10年もあっという間に過ぎ、予測される事態がやってくるのだと思います。

和尚が言われた「結縁」でお墓を持つことは、これからの世代の人のために求められることだと思います。遺された家族のために、様々な準備が必要です。



古村

尚、妙瑞寺さんの樹木葬墓地「桜葬」について詳しくお知りになりたい方は、下記の案内をご覧ください。



こちらまで

【昌光山 妙瑞寺(ショウコウザン ミョウズイジ)】

住所：〒870-1141 大分市下宗方901番地

電話：097-541-7389

ホームページ：http://www.renge.or.jp/

E-mail：info@renge.or.jp



都市部への人口集中、核家族、単身世帯の比率が上昇し、日本人の家族のカタチにも変化があらわれています。先祖代々のお墓を守るといった価値観にも変化が生じました。

また「死後に子供に迷惑をかけたくない」という声を聞くようになり「永代供養」を選択される方も増加しています。

今後も社会の変化やニーズに合わせて、様々なお墓ができるのではないかと考えます。ご自身の価値観に合ったお墓を選んでください。



# 肖像写真撮影会も盛況でした

桜葬の講演会日、肖像写真撮影会も同時開催しました。団地内の田原さんもお仲間で、撮影にご協力いただきました。私もこの写真が使える範囲内では死にたくないですが、撮ってもらいました。「しみ、シワ」の修正もバッチリしてくださるとのこと(笑)。できあがりを楽しみます。



高橋さん、いつもありがとうございます。



## はじめませんか？ 花育



### 【花育とは】

花や緑に親しみ、育てる機会を通して、やさしさや美しさを感じる気持ちを育むことです。



### 【花育の意義】



- ◎幼児・児童にやさしさや美しさを感じる情操面の向上、農と接する体験教育の機会を与える
- ◎花や緑を介した世代間交流の促進と地域コミュニティの再構築につながる
- ◎四季に応じた花や緑を楽しむ、日本の花文化の継承が期待される

### 【花育の効果】

- 1.感謝する気持ちを育む
- 2.やさしい気持ちを育む
- 3.探究心や創造力を育む
- 4.波及効果への期待
- 5.人とのつながりを作り、広げる



←  
アレンジメント

## 花育～フラワーアレンジメント～ (お話し聞講)

# 11月20日(月)14:00～

あったカフェ(11/20(月)13:00～15:00)オープン中にお話し開講します。この機会にぜひご参加ください。

講師:篠田靖美氏

費用:500円



# 最近よく耳にする「フレイル」ってご存知ですか？

## フレイルとは

「体がストレスに弱くなっている状態」のことを指します。難しい言葉で言うと「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性(ゼイジャクセイ)が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。(厚生労働省研究班の報告による)



健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。

## フレイルの診断方法

右の図の5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1~2項目の場合はフレイルの前段階と判断します。



## あなたはフレイル？ (アメリカの評価法)

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

3つ以上 → フレイルの疑い

## フレイルになると

死亡率の上昇や身体機能の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。

健康な人が風邪をひいても、数日すれば治りますが、フレイル状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、だるさのために転倒して打撲や骨折をする可能性もあります。



## フレイルの早期発見を

高齢者ではフレイルを経て、要介護状態に進むので、フレイルに早く気付くことが大切です。早期にフレイルを発見し、「栄養」「運動」「社会参加」に取り組むことで、要介護状態になる時期を遅らせることができます。

## フレイルのケア

「**栄養**」筋力を維持する意味で、たんぱく質の摂取、特にアミノ酸の摂取が有効です。

「**運動**」低強度の運動でも良いので、定期的に体を動かすことが大切です。

「**社会参加**」健康寿命を延ばす上で非常に重要です。高齢になると人付き合いが減ったり、閉じこもりになりがちですが、コミュニティをうまく活用して、社会参加をしていきましょう。

## ドミノ倒しにならないように!



フレイルの早期発見、早期対応で、健康寿命を延ばしましょう





# 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

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎健康麻雀③	2 ●健康体操	3 文化の日	4
5	6 ■あったカフェ	7 ◎健康麻雀②	8 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	9	10 ◎健康麻雀①	11
12	13	14 ◎健康麻雀②	15 ◎健康麻雀③	16 豊後高田旅行	17 ◎健康麻雀① ○書道教室	18
19	20 ■あったカフェ 「花育」	21 ◎健康麻雀② □音楽	22 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	23 勤労感謝の日	24 ◎健康麻雀① ○書道教室	25
26	27	28 ◎健康麻雀②	29	30 ●健康体操		

○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(13:00~17:00) □音楽(11:00~12:00)  
 ●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:30~16:00)  
 △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

