

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**

2018  
**1**

# クリスマス会(会員向け)をしました



えんの今年の締めくくりとしてクリスマス会を開きました。11名の方が出席してくださり、皆さんと楽しく過ごすことができました。友人のHさんがモリンガシフォンケーキ(※モリンガについて後方のページで紹介しています)とおっぱい大福(イチゴ大福)を差し入れてくれ、Hさんも最後までお付き合いいただき、和気あいあいとおしゃべりと食事が進みました。



『海鮮酒場「えん屋」』でお弁当を頼みました。  
 メニューは・・・

豚肉揚げと卵のチリソース、鮭と豆乳のふわふわ揚げ～きのこあんかけ～、お漬物、大根の旨塩煮、ヤングコーンと青菜のバター醤油炒め、カニカマとくわいの青しそ風味和え

ビンゴゲームでは粗品をご用意しました。会費をこんな時に還元したいと考えています。できるだけ参加していただき、享受してください。カフェでも飲み物代を特別価格で提供しています。皆さんと顔を合わせ、ほっと一息ついていただければ幸いです。



↑モリンガ入りカップシフォンケーキ



↑苺まるごとイチゴ大福



↑Hさん(似顔絵?)

個人的にはなかなかゆっくりできない1年でした。ケアマネ業務をしながら、えんの運営もさせていただきましたが、行き届かない面も多々あったかと思えます。それでも皆様のご理解・ご協力のおかげで、大過なく今年を終えることができますことに感謝いたします。今年1年大変お世話になりました。来年も健康で、楽しく集えますように。よいお年をお迎えください。

今年も  
 お世話  
 になりました



# 各教室の活動報告

## 体操教室～月3回木曜日～



教室生は2名と少ないですが、毎回楽しく運動しています。笑顔と笑い声が絶えない時間となっています。



↑「一緒に体操しませんか？」

## 音楽とシナプソロジー～月2回～



月に2回開講しています。みんなで歌を歌ったり、体を動かしたり・・・脳の活性化を図っています。

懐かしい歌から、最近の歌も歌っています。



## 書道教室～月2回金曜日～



月に2回の金曜日、10：30～12：30までの2時間やっています。書道は姿勢矯正に役立ち、さらには集中力をアップさせ、気持ちのスッキリします。週に1回でも1～2時間の書道で、姿勢矯正に効果があります。どうですか？皆さんの姿勢良くないですか？



## 花育～月1回～



【健康麻雀】は3教室開講しています。その様子は来月号に掲載させていただきます。

今月から正式に開講した「花育～アレンジメント～」。1回500円というリーズナブルな価格です。皆さん上手にアレンジメントされています。





# モリンガの効能にせまる!?



【モリンガとは?】モリンガ・オレイフェラ。別名「ワサビノキ」といいます。名前から分かる通り樹木です。成長が非常に早く、栄養価も高く「生命の木」「奇跡の木」とも呼ばれているそうです。



↑葉を食べる他、種さや、種、根も利用されています



モデルのミランダ・カーさんが愛用しているスーパーフードです。ダイエット・アンチエイジングに効果があるとされています。新庄剛志さんはモリンガを顔パックして、皮膚から吸収しているようです。



モリンガの栄養価は下の図をご覧ください。栄養が高いのがお分かりになると思います。



どんな効果があるかというと・・・

- ☆肌のツヤやハリをキープ
- ☆アンチエイジング効果
- ☆むくみ解消
- ☆バストアップ
- ☆便秘の解消
- ☆高血圧・高脂血症の予防
- ☆貧血予防

モリンガの効能は高い栄養素によるものと、浄化作用に因るデトックスから考えると考えられています。



ただし、こんな場合は注意が必要です。

「妊娠中または妊娠の可能性のある人」ビタミンAの摂り過ぎは中毒症状や、胎児に悪い影響を及ぼすこともあります。「血糖値を下げる薬を服用中の方」血糖値に限らず薬を服用している方は、医師に相談してからにしましょう。

栄養が高いといって摂り過ぎは『過ぎたるは猶及ばざるが如し』ですので過剰摂取には気をつけてくださいね。



# 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。

2018

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5 ◎健康麻雀① ○書道教室	6
7	8 成人の日	9 ◎健康麻雀②	10 ◎健康麻雀③	11 ●健康体操	12 ◎健康麻雀①	13
14	15 ■あったカフェ 「花育」	16 ◎健康麻雀② □音楽	17 ◎健康麻雀③	18 ●健康体操	19 ◎健康麻雀① ○書道教室	20
21	22	23 ◎健康麻雀② □音楽	24 ◎健康麻雀③	25 ●健康体操	26 ◎健康麻雀①	27
28	29 ■あったカフェ	30 ◎健康麻雀②	31 ◎健康麻雀③			

○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(13:00~16:00)  
△リ-ダ-(しばらくお休みです) ◎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

