



# 新年おめでとうございます

遅ればせながら、新年のご挨拶をさせていただきます。「あけましておめでとうございます」早々に賀状を送っていただいた方、えん便りをもちましてご挨拶申し上げます。今年の第一声も新型コロナウイルスの話題からになってしまいます。皆様年末年始は例年に比べ静かに迎えられたのではないのでしょうか。都会では緊急事態宣言が発せられました。寒い時期ですが換気、加湿にも心がけ、マスク着用・手洗い励行で人と接触しましょう。外出自粛で、活動・人とのコミュニケーションが減ると身体機能・認知機能の低下と負のスパイラルが生じます。感染対策をして適度に出かけて運動をしましょう。



## フィジカルフレイル

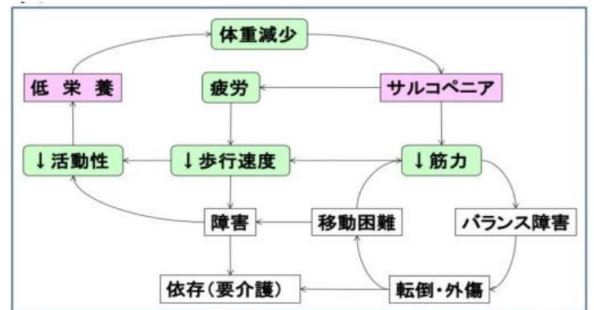
ますます外出を控えていらっしゃる方も増えているようにあります。「経路不明」を見ると怖いですね。でも一方で閉じこもりによる心身機能の低下も怖いことです。健康寿命を延ばすために、何度も恐縮ですが、バランスよく生活をしてください。

用心のために家に居ると、筋力低下・食欲低下(栄養不足) ⇒ 痩せて入れ歯が合わなくなった ⇒ ますます食欲・筋力が低下し生活がしづらくなる

そこでフィジカルフレイルを防ぐために、動かしやすい体づくりと筋力トレーニングに取り組みましょう。

- ・できるだけ動いて活動量を増やす。家事も運動。
  - ・足腰の筋力維持に「ストレッチ・筋トレ」「有酸素運動」
- ※スクワットは曲げた時に膝がつま先よりも前に出ないように。膝を痛めます。

## フレイルサイクル



(Xue QL, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2008; 63(9): 984-990を引用改変)

## お知らせ

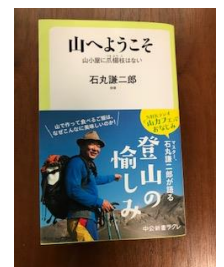
- 音楽・・・2月8日,22日(月)10:45～
- 花育・・・2月22日(月)13:00～
- 書道・・・2月15日(月)10:00～
- 体操・・・2月4日、18日、25日(木)10:00～

下記の「ほっと一息」で紹介している著書の中に「いま自分が食べたものが、10年後の自分をつくる」と書いてあります。「今日の食事が将来の自分の体をつくるのだ」という認識で35歳の時から食生活が変わったとのこと。食事運動も即明日効果が現れるものではありません。衰えを感じてからはきついので、お互い、今のうちに体づくりをしておきましょう。



## ほっと一息

「山へようこそ」著者:石丸謙二郎  
著者は大分県出身ということは御存じかと思います。私も山に興味はあるのですが、圧迫骨折をして以来腰痛が気になるもので、一昨年登って以来挑戦できずにおります。そんな中で行ったつもりになろうと手にしました。山の登り方、携行物や山小屋での注意事項等、いっぺんに情報を得られ、勉強になりました。一方、「山は登ってみなけりゃ分からない」という本もあります。



# 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。

2021

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1		3	4	5	6
		◎健康麻雀②	◎健康麻雀③	●健康体操		
7	8	9	10	11	12	13
	□音楽	◎健康麻雀②	◎健康麻雀③			
14	15	16	17	18	19	20
	○書道	◎健康麻雀②	◎健康麻雀③	●健康体操		
21	22	23	24	25	26	27
	□音楽 「花育」		◎健康麻雀③	●健康体操		
28						

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)  
●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」13:00~13:30



## 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)ま  
めて年会費納入で¥10,000  
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』

募集中・・・

“えん”では金曜日午後の麻雀教室生を募集しております。  
また、各種講座の指導者も募集しています。  
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



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

