

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

2022
11

2022 終盤

大分の紅葉はこれからですね。大船山の紅葉は見事とのこと。この目で見たいものですが、登れません。(泣)「芸術の秋」では展覧会や演奏会がありますね。先月ご紹介した後藤和美さんの作品展は面白かったです。県・市の美術館でも展覧会がやっているようです。足を運ばれてみませんか。また、寒暖差が激しいです。お風邪を召されないよう、お気を付けてください。

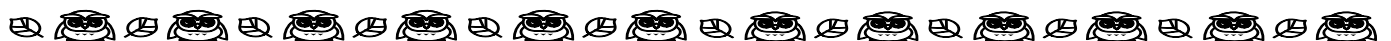


ゼロカロリー?の飲み物って

加糖のコーヒーやジュースは1缶だけでもたくさんの砂糖が含まれているのでカロリーオーバーになりがち。お茶や水をSELECTしましょう。さて、最近は「ノンカロリー」「カロリーゼロ」「カロリーオフ」といった炭酸飲料水、スポーツ飲料などを多く見かけるようになりました。実際には「ゼロ」ではなく、微量に含む場合があります。

◆エネルギー量に関する表示のルール

「カロリーゼロ」「ノンカロリー」：100ml 当たり5kcal未満
 「カロリーオフ」「低カロリー」「カロリー控えめ」「ダイエット」：100ml 当たり20kcal未満
 500ml 当たりのカロリーが24.9kcalの飲料水でも「0」と表示できます。これはスティックシュガー2本分に当たります。カロリーを下げるために人工甘味料を使用している食品もあります。サッカリンといった天然では存在しないものがあります。その他にも様々な人工甘味料があります。科学的な添加物によるカラダへの影響も報告されていますので摂り過ぎには注意しましょう。かく言う私はビールが値上がりする前に少しそのような表示の物を買いだめしましたが。(笑)

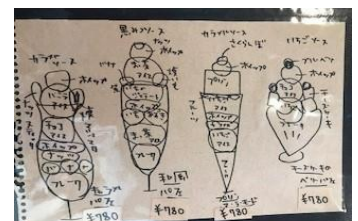


ほっと一息

café GreenBroun

場所：豊後大野市千歳町

ランチ、パフェが人気のカフェ。野菜たっぷり五穀米。ランチにハーフのパフェを付けることもできます。パフェもいろいろあり、迷います。アイスが3段で「ウーン、カロリーが…」



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。どうぞご活用ください。

2022

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 経絡ヨガ ◎健康麻雀②	2 ◎健康麻雀③	3	4	5
6	7	8 ◎健康麻雀②	9 ◎健康麻雀③	10 ●健康体操	11	12
13	14 □音楽	15 ◎健康麻雀②	16 ◎健康麻雀③	17 ○書道	18	19
20	21	22 ◎健康麻雀②	23	24 ●健康体操	25	26
27	28 □音楽 「花育」	29	30 ◎健康麻雀③			

○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」13:30~14:00

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) ま
とめて年会費納入で¥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があります。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

