

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

2023

9

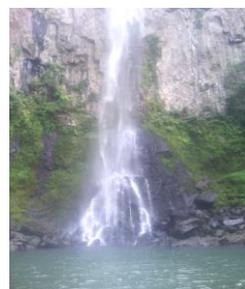
残暑お見舞い申し上げます

先月号から1か月。猛暑はエスカレートしています。暑い中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私は、お盆中にコロナに感染しまして10日間自宅で過ごしました。

熱が上がらないものですから、今一つきつさはなかったのですが、家の中でやる気が出ずにゴロゴロしておりました。

異常気象も相変わらずで、世界の山火事と新潟の水不足を目にしました。作物への影響が困りますね。ガソリン代や作物の高騰は止まりません。9月になって過ごしやすくなるとよいのですが。夏休みを終え、「えん」も通常に戻ります。元気なお姿をお見せください。



大腸の砂漠化！？

山火事が広大な範囲に広がっているのを目にして、地球の乾燥が気になりましたが、そんな時にTVで「大腸の砂漠化」が話題になっており、結びつけてしまいました。😊

「大腸の砂漠化」とは、暑さのせいで本来は水分が多くあるべき大腸が、まるで砂漠のように乾燥してしまっている状態のことで、便秘につながります。「便秘」は食欲低下、免疫力や認知機能の低下など、全身の不調に影響する可能性があります。「砂漠化」の主な原因は食事量の低下と発汗量の増加です。食事量が減ると水分や食物繊維が不足し、便が硬くなります。

発汗量が増えると、小腸で吸収される水分が減り大腸に届く水分も減り、大腸は干からびてしまいます。夏の便秘改善法としては、次の3つがあります。

- ①水分補給をこまめに行う
- ②食物繊維を多く含む食品を摂る(当然のことですが)
- ③腹筋や腰回し運動で大腸を刺激する

※大腸には体の7割の免疫細胞が集まっています。認知機能の低下も便秘の人は2.7倍速いというデータもあります。大腸に届く水分は1割(1L飲んだとしても100cc)。他にも自律神経の乱れ、弛緩性便秘(腹筋の衰え)により便秘を引き起こしてしまいます。

※大腸を動かす極意①朝1杯の炭酸水(コーヒーは利尿作用があるのでNG)

②発酵性食物繊維(玄米・もち麦・大豆・ごぼう・玉ねぎ・わかめ・ひじきなどに含まれる)の摂取＝酪酸などが腸の活動のエネルギーとなり蠕動運動を活性化・悪玉菌の増殖を抑える

ほっと一息

別府冷麺専門店「冷麺 佳」(大分市大手町2-2-6)

大分県庁北側にある別府冷麺のお店。店内は全てカウンター席で、明るくきれいで一人でも立ち寄りやすそうです。あまり別府冷麺を食べたことがないので、硬い食感に戸惑いましたが、馴染むと具やスープもあっさりしていておいしかったです。他のお客さんが食べているラーメンもおいしそうで、次回はラーメンを食べてみたいです。

月・火・木・金・土11:00~14:00/17:00~19:45、水11:00~14:00
日曜定休日



みなさんが楽しく集い、お元気でいただけますように・・・

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。

9月

2023

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

○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)

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

