

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

2020
10

秋ですね……

急に秋らしくなりました。7日の台風は怖かったですね。コロナの方は感染拡大が心配されましたが、現在のところ、陽性者は出ていないようです。冬に向けて今のうちに・・・という感があります。私としては3密を避け手洗い・うがい・消毒・換気等を実践していれば、集うこともできると考えています。えんの活動もお互い気を付けて続けていきましょう。先月お話しした「ゼロトシ」。4週間バッチリ続けました。体重は減りませんでした、お腹が引き締まったようにあります。気になっていた腰の痛さが無くなりました。

100歳以上8万人超え

報道でご承知のことと思いますが、100歳以上が8万人を突破しました。この一年で9176人増え、50年連続増加。年間の増加人数も過去最多。女性が88.2%を占めています。女性の最高齢は日本にいらっやって福岡市の田中カ子さんと、なんと117歳。男性の最高齢は奈良市の上田幹蔵さん、110歳。明治・大正・昭和・平成・令和を生き抜いておられる。100歳以上の高齢者は調査開始時(昭和63年)は153人。毎年増加率がすごいですね。2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳となり、ともに過去最高を更新しています。

この仕事をしていると90歳代の方が当たり前に多くいることを実感します。近いうちに75歳以上の後期高齢者の親子が目につくようになることでしょうか。子の方が介護力があるか心配です。2040年に向けてピークかと思いますが、その後はたくさんできている有料老人ホームのあり方が懸念されます。今も「介護従事者が足りない」としばしば聞きます。自分が介護を受けるようになった時はどうなっているのでしょうか。

できれば介護を受けずに元気でいたいものです。介護予防……。えんに集う皆さんは意識されているので問題はないのですが、加齢とともに病気や体のガタが出てきます。お医者さんにかかるとともに仲間と過ごすことで上手に付き合っていきましょうね。



お知らせ

花育:10月12日(月)13:00～ 欠席の場合は事前にお知らせください。

書道:10月15日(木)10:00～ シャープペンシルをお持ちください。

音楽:10月12日、26日に開催します。



ホッと一息

おおいた歩得(あるとっく)

健康アプリ「おおいた歩得」は日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると大分県内の協賛店舗にて特典が受けられる。県民の健康寿命の延伸を目的としている。

・グループで参加可能 ・ミッションに参加してポイントやお得な商品がもらえる
・日々の健康管理にも使える(体重や血圧、健康状態などを入力するとグラフ化して管理ができる)



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。

2020

10月

1頁

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

