

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
12

今年もあと1か月

今年もあと1か月。コロナのためにお祝い事も自粛だったのではないのでしょうか。何にしてもなかなか人が集まることができなかったこの1年。我慢しながら、ストレスを溜めないよう体や心をコントロールされてきたことでしょうか。寒くなります。これからも健康に留意して年末をお過ごしください。

注意



大分市でも感染者が増えています。経路不明の市中感染が懸念されます。体調に不安のある方は恐れ入りますが参加を見合わせていただくと幸いです。

健康にいい！？「モリンガ」を改めてご紹介します。 (以前にもご紹介しました)

スーパーフード「モリンガ」

～いま、奇跡の木「モリンガ」が注目されています～

北インド原産で奇跡の木と呼ばれる「モリンガ」は健康生活に必要な「90種類以上」の栄養素を含み、世界食料計画(国連機関)でも紹介されています。また世界各地で古くから薬草として珍重されてきました。

世界中の健康を意識している人の多くが健康食品として生活に取り入れており、①ポリフェノールは高い抗酸化作用で若々しい肌を保ち、脳梗塞や動脈硬化・認知症を予防 ②食物繊維で便秘解消・ダイエット ③カリウムやマグネシウムでむくみをケア ④ギャバで中性脂肪の抑制 などの効果作用があります。古代、クレオパトラも美容のために愛用していたとか。最近では、メディアにもスーパーフードとして取り上げられるようになっていきます。

モリンガのCO₂の吸収力は、杉と比べおよそ50倍の吸収力があると言われており、世界では環境保全のために植林を進める団体や企業などが増えてきています。モリンガを試験的に育てていますが、温暖な地域で生育する植物なので、九州で冬を越すことは難しいのですが、春に種をまいて育てれば、寒くなる前に3～5メートル近くにまで成長し、葉を収穫することも出来ます。

茶葉は飲みやすくおいしいです。



小:900円、大1800円

お知らせ

花育:12月14日(月)13:00～ 欠席の場合は事前にお知らせください。

書道:12月17日(木)10:00～

音楽:12月 7日、14日に開催します。



ホッと一息

森のごはんやさん(大分市野津原本田)

この度、「えん」の体操教室の渡辺インストラクターと古村とそれぞれに伝手がありまして、体操(今回はストレッチ)を戸外(森の中)で実施。おいしいお弁当とコーヒーをいただいて森林浴を満喫しました。この日は天気も良く暑い日でしたので青い空を見上げながら最高にリフレッシュができました。食材は地産地消でランチが1日10食。木曜日が定休日です。戸外でいただきます。



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。どうぞご活用ください。

2020

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◎健康麻雀②	2 ◎健康麻雀③	3 ●健康体操	4	5
6	7 □音楽	8 ◎健康麻雀②	9 ◎健康麻雀③	10 ●健康体操	11	12
13	14 □音楽 「花育」	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 ◎健康麻雀③	24 ●健康体操	25	26
27	28 スマイルゆい仕事納め	29	30	31		

○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

