

# 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  
6

## 梅雨入り間近

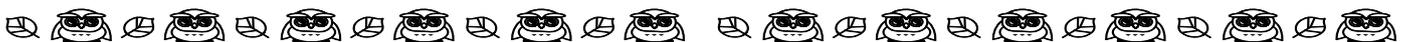
皆さん、お変わりなくお過ごしのことと思います。コロナ感染拡大の影響はありませんか。ウクライナ情勢の影響もあって、いろいろな部品が入手できずに製品が届かないと聞きます。住宅・車・給湯器……。急に故障したら頭を抱えます。事務所でも注文したものが、今の時点で2、3か月待っています。聞けば全く見通しが無いとのこと。皆さんも生活に支障は出ていませんか？また、雨の季節になります、今年は災害がなければよいのですが。



## 質の良い睡眠で得られる6つの効果

まずは、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）をセットで一晩に4～5回繰り返していることをご承知ください。レム睡眠時に目覚めると脳がすっきりとします。では効果を……。

- 1 疲労回復：成長ホルモンが、体の細胞の新陳代謝を促し、日中の活動で傷ついた皮膚や筋肉などの機能を回復する。
  - 2 脂肪燃焼：成長ホルモンは脂肪の代謝を促す働きがある。
  - 3 免疫力の維持：睡眠を促すホルモンのメラトニンは免疫に関わる働きがあると考えられている。睡眠を十分にとり、疲れを蓄積させないことも免疫機能を維持するには大切。
  - 4 集中力や学習能力などの脳機能アップ：睡眠中の脳は、その日の出来事や学習したことを整理して記憶する働きがあると考えられている。また、「大脳」は起きているときにはフル活動をしているので、睡眠をしっかりと十分休ませることで集中力が高まることにつながる。
  - 5 ストレス緩和：イライラは大脳のニューロンが過度に興奮して起こると考えられている。睡眠により脳を休ませることで、ニューロンの興奮を抑えて修復を助ける。
  - 6 美肌効果：成長ホルモンには、肌のターンオーバーを促す働きがある。
- ※心得としては寝る直前のスマホ・PCの閲覧を避ける、食事は寝る前3時間までに済ます、入浴はぬるめのお湯で1時間前までに終える、寝る前のカフェインを控える、ということ。最初の90分ぐっすりと眠る習慣をつけることが質の良い睡眠へとつながります。



## ホッと一息

### KAMENOSU(日出町)

インスタ映えすると聞いて年甲斐もなく、行ってみました。日出町再発見です。いつも海辺を訪れていましたが、山の方も広がっていて茶畑など緑に癒されます。カメノスは中腹にあるカフェで、ランチはありませんが、コーヒーとケーキと別府湾の眺めでリフレッシュできます。



# 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。

2022

6月

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

○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  
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。



大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

お問い合わせ・主催

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

