

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  
7

## 一緒にしませんか!?

長年木曜日の体操をご指導いただいている渡辺インストラクターに、最近取り入れている踏み台昇降のPRをお願いしました。有酸素運動と筋トレが場所を取らずにできて「いいなあ」と思いまして・・・。



### ステップエクササイズ（踏み台昇降運動）のご紹介

20センチ位の台を昇り降りする運動で、筋力向上と持久力向上を目的として行われる有酸素運動です。10年以上前から高齢者のメタボ改善、寝たきり予防としても注目され、実際、体脂肪率が下がった、体重が減った、お腹周りが小さくなった、内臓脂肪が半分以下に、骨が丈夫に、血糖血圧が正常に、体力がついた等・・・全国で多くの声が上がリ、テレビや雑誌などのメディアでも長年登場しています。

老化は足からといわれるように、足を動かす事は、生命の源、生きるエネルギーにもつながります。幾つになっても元気に自分の足で歩けるようにしておきましょう。

コロナの流行で、家で過ごすことが増え、体力低下、体重増、認知機能にも影響を及ぼす健康二次被害が叫ばれています。要介護リスクが上がった高齢者の数はコロナ流行前に比べ増えているという現実を何とか食い止めたいという思いで取り入れて参りました。笑顔で楽しく無理なく、歩きながらお喋りしながら、やれる範囲で運動しています。

F：音楽に合わせて、先生の指導に沿っての運動は楽しそうです。皆さんにも参加をお勧めします。

ためになる健康の話もありがたいですよ。一度体験にいらしてください。その際は古村に声をかけてください。



### ホッと一息

#### 玄睦書道会

私事で恐縮ですが、古村が所属する書道会です。先日年に一度の作品展がありました。もう数年作品作りをしていないので、恥ずかしいのですが、小品を出品しました。漢字かな交じりの書を書く人が多いです。黒と、白の空間づくりが醍醐味です。好きな詩文を作品にするのは楽しみ。右の作品は会長の作品です。えんの書道教室も参加者募集。



# 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

7月

| 日     | 月                 | 火            | 水            | 木           | 金  | 土  |
|-------|-------------------|--------------|--------------|-------------|----|----|
|       |                   |              |              |             | 1  | 2  |
| 3     | 4                 | 5<br>◎健康麻雀②  | 6<br>◎健康麻雀③  | 7<br>●健康体操  | 8  | 9  |
| 10    | 11<br>□音楽         | 12<br>◎健康麻雀② | 13<br>◎健康麻雀③ | 14<br>●健康体操 | 15 | 16 |
| 17    | 18                | 19<br>◎健康麻雀② | 20<br>◎健康麻雀③ | 21<br>○書道   | 22 | 23 |
| 24/31 | 25<br>□音楽<br>「花育」 | 26<br>◎健康麻雀② | 27<br>◎健康麻雀③ | 28<br>●健康体操 | 29 | 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  
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



