

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
2

本年もよろしくお願ひいたします

2023年が明けました。コロナの感染者が過去最高を記録し、外堀を埋められるような気持ちになる毎日のコロナ感染者情報です。大分県では4人に1人が感染した計算。3年間翻弄されました。今春、インフルエンザと同じ扱いになる見通しです。対策として、免疫力をつけておくことかと思ひます。運動と栄養をしっかりと取りましょ。今までしてきた活動を継続ましょ。えんへの参加を今年もよろしくお願ひいたします。



ラジオ体操の効果

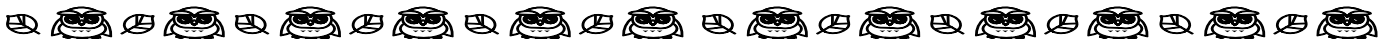
日本で最初に考案されたのは昭和3年。現在の第1は昭和26年、第2は27年です。
1)簡単に誰にでもでき、2)場所を選ばずすぐにできる、3)リズムに合わせて軽快に楽しくできるをコンセプトに制定され、未だに受け継がれていますね。

第1は「血行」「肩こり」「ゆがみ」に効く

第2は「筋力」「内臓」に効く

ラジオ体操は1と2を合わせても6分21秒のエクササイズです。この間におよそ400種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっています。日常生活ではあまり動かさない筋肉・関節・骨が含まれていますから、隔々に刺激を与えることで、人間が本来持っている体の機能を回復する効果があるようです。病気やけがの予防にもつながるでしょう。

皆さんもふだん散歩やテレビ体操を習慣にされている方も多くいらっしゃるでしょうが、改めてラジオ体操の良さを認識し続けてやっていきましょう。何事も「継続は力なり」です。即効性は望めませんが、毎日続けることで、不調にならずに「(年齢を重ねても)あら、毎日変わらず動けるわ」ということになれば御の字ですね。



ほっと一息

インフィ リリース ステック

全身リリース用に開発されたスティック。使い方は、ほぐしたい部位をスティックで撫でるようにスクロールしながら筋膜にハリやコリがある部位を探し、軽く圧をかけてスライドさせます。使用した部分の関節筋肉を動かしたりストレッチをかけると筋繊維が整います。この形状はどんな部位でも一人で気軽にほぐせます。コリが取れて動かしやすくなります。



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。

2023

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎健康麻雀③	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 ●健康体操	17	18
19	20	21 ◎健康麻雀②	22 ◎健康麻雀③	23	24	25
26	27 □音楽	28 ◎健康麻雀②				

○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」13:30~14:00

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があります。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

