

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

6

雨の季節が近づいてきました。

風薫る5月も過ぎようとしています。爽やかな風を感じ、5月は気持ちの良い日を過ごすことができました。私事ですが、高崎山と万年山に登り、高崎山では森林浴を楽しみ、万年山ではミヤマキリシマの濃いピンクに魅せられました。双方ともそれなりにきつかったですが、後から痛みも出ず、いい運動になりました。

大学の同期生、小学校の同級生(6人)と登りましたので、お互いの体調は心得ています。膝やら腰やらに多少難点があります。今月は多くの同級生と接した月でした。これからも「みんな、元気で居て」と願う今日この頃です。

ところで、もう梅雨入り。災害の危険が叫ばれています。みなさんはどのような



高齢者の体温調節機能について

夏でも冬の上着を着ている、冷房をつけたがらない高齢者をしばしば見受けます。高齢になると体温調節機能が低下しやすく、暑さや寒さも感じにくくなります。身体機能の衰えで発汗量や血流量が思うように増やせない、体内の水分量が少ないことなどが要因です。認知症の方も多いため、周りのサポートが必要です。

体温調節機能の衰えは命にもかかわる危険なものです。暑い時期は熱中症に、寒い時期は低体温症や感染症の悪化を招きます。対策方法としては、普段から運動習慣があり体力を保持していると良いようです。

○無理のない運動を軽く汗をかく程度行い、運動の前後はコップ1杯の水分補給を行う！

周りの人ができることは…

○以下のチェック項目を参考に体調管理をしてあげましょう

・食欲はあるか ・熱はないか ・顔色は良いか ・体重や血圧心拍数に変化はないか
・こまめに水分補給できているか ・室温が適切に保たれているか(エアコンの設定温度ではなく)

・部屋の風通しや日当りは良いか ・気温にあった服装をしているか

※お一人暮らしの方も多く、ご家族もこのようにこまめに様子を見られないかと思えます。ご本人には体温測定の実験をつけてもらい、室温計も見る習慣をつけておくとよいかと思えます。



ほっと一息

TAKETA室内オーケストラ九州は、グランツたけたが2020年に開催した竹田版アーティスト支援事業に参加したアーティストを中心に2021年に竹田市で誕生した大分県初のプロオーケストラ。コンパクトな編成で全国各地をくまなく回り、本格的なクラシック音楽のみならず、様々なジャンルとのコラボレーションを通してクラシック音楽の普及に努める。市では住民と音楽による地域活性化を図っている。オーケストラの公演情報を発信するラジオ番組「村津孝仁のオーケストララジオ」を毎週月曜夜8:00よりBSラジオにて放送中。



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

6月

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	9 ○書道	10
11	12 □音楽	13 ◎健康麻雀②	14 ◎健康麻雀③	15 ●健康体操	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 ●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

※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

