

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
8

暑中お見舞い申し上げます

今年も猛暑が続きますが、過去最高の様相です。世界各地でも最高気温の40度超えがあるようです。山火事が起こったりして、問題です。地球温暖化の対策が提唱されても、魎ごっこのようですね。毎年大雨が続き、洪水、土砂崩れが発生しています。未来の日本、日本に住む人のために地球温暖化防止、温室効果ガスの発生を抑える手立てに本腰を入れないといけません。

少子高齢化の問題も予測されてきましたが、予測以上に進行しているようで、身に迫られてあわただしく対処療法をしているような気がします。介護保険サービスでも人手不足が目立ちます。満足のいくサービスはなかなか受けられないようです。「えん」の活動は暑さもあり、お休みの教室もあります。暑さ対策をしてお出かけください。皆さん元気でこの夏を乗り越えましょう。



再度モリンガのご紹介

以前にも「モリンガ」をご紹介しましたが、新しい情報も含めて、再度ご紹介します。インド原産のワサビノキ科で、90種類以上の栄養素と46の抗酸化物質が含まれており、ビタミンAやC、鉄やカリウムなど必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。「奇跡の木」と言われる由縁です。モリンガの効果・効能は

- ・炎症を抑える
- ・血圧を下げる・便秘を解消する
- ・免疫力を高める
- ・アンチエイジングに効果的

この度、大分の「モリンガ友の会」ではレシピ本と200μの粉末を発売しました。水に溶けやすくなっています。レシピ本は多岐にわたっており、読みやすく気軽に作れそうです。秋に葉を収穫する際にはお茶の葉として使用できます。



ほっと一息

café Charite (カフェシャリテ)

大分県立美術館の2階にあるカフェ。フランス語で「慈悲」「博愛」という意味の60席のカフェで、ランチメニュー、カフェメニューがあります。久住高原の自社農園で育てた新鮮野菜や豊後牛をふんだんに使った安心安全で身体にやさしい料理で、前菜の野菜サラダはこれだけでお腹がいっぱいになりそう。コスパもばっちりだと思います。



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。

8月

2023

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



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

