

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

2024

2

今年も健康に・・・

今年もよろしくお祈りいたします。年明け早々に日本ではいろいろと災害に見舞われています。コロナやインフルエンザの感染も気を付けなければいけない状況で、正月気分など吹っ飛んで始まった辰年です。とにかく会員の皆様・ご家族の皆様の健康をお祈りしております。

「えん」も今年8年目を迎えています。早いものですね。大過なく過ごしてきたように思いますが、お互い加齢とともに不調が現れることも多くなっているかもしれません。しかしながら「えん」の活動は、どれも我々世代が心も体も元気で居られる助けになっているかと思えます。

11月からの3ヶ月近く事情で、私自身も音楽や体操に参加していますが、どれも「あつてよかった」と思えるものだと自負しています。音楽は楽しく声を出しています。「イントロ当てクイズ」なども当時に戻ります。昔の歌は「とても詞がいいなあ」と感慨深いものがあります。体操は「体にいい話」を聞きながら、ゆっくり頭の前から足先までの血流をよくすることができます。普段固まっている体をほぐして、筋トレ、有酸素運動も楽しくできます。元気なうちに「貯筋」をしておく

と病気をした時、骨折をした時など回復が早いと思えます。



「貯筋」のすすめ

「えん」の皆さんにはご承知のことと思いますが、改めて上記のように元気なうちに「貯金」も「貯筋」もしておく方がいいと思うのです。要介護の方と接していて、元気な時に運動や活動をしていた人は体力があるようです。筋トレは筋肉痛を伴いますが、少しずつ乗り越えて力がついてきます。転倒防止、肥満・生活習慣病の予防に加え、「生活の質」が向上します。筋肉があると日常生活の動作が楽になり、自立した生活ができます。また、運動によってストレスやうつ病の症状が緩和されることもあります。ウォーキングも少し工夫が必要です。⇒①早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す②坂道のあるコースを選ぶ③筋トレ後良質のたんぱく質を摂取する

私も早歩き・坂道・階段で足腰年齢が5歳若返りました。

お知らせ

「花育」・・・スポットで開催します。オアシスに思い思いにアレンジを施します。この時季の花、どんなお花を用意していただけるのでしょうか。楽しみです。生けた後は、カフェタイム。お茶(コーヒー)とお菓子をご用意しますので、ゆっくりおしゃべりをしましょう。

内容:アレンジメントフラワー作成、ティタイム

日時1月29日(月)13:30～

費用:600円

ほっと一息

SEBASTIAN COFFEE(セバスチャンコーヒー)

場所:寒田1017 コーポ光1F 営業時間:7:00～15:30

定休日:木・金

大分市寒田にあるカフェ。おしゃれなオープンサンドや映えのするスイーツが若者向きのようではありますが、一番近いおしゃれなカフェですので紹介しておきます。ベーコンや肉、ソースなどこだわりのものを使っています。ドリンクはコーヒー、ラテなど数多く取り揃えられています。



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。

2023

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●健康体操	2 ◎麻雀①	3
4	5 □音楽	6 ◎健康麻雀②	7 ◎健康麻雀③	8	9 ◎麻雀①	10
11	12	13 ◎健康麻雀②	14 ◎健康麻雀③	15	16 ◎麻雀①	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 ●健康体操		

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀①②③(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:00~11:30)

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・・・

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

