

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

2025
9

お元気ですか！

8月もさらに猛暑日が続きます。皆さんお変わりございませんか。熱中症り患をはじめ、事故など、この猛暑の影響も否めません。間接的に暑さが命を奪った事例も多いのではないのでしょうか。異常な暑さがなければ、平穏な暮らしが続いていたでしょうにと想像してしまいました。今年は戦後80周年。例年より戦争特集が多かったでしょうか。「語り継ぐ」と言うことで、戦時中のことを語る高齢者に耳を傾けました。今後どうやって「語り継げばよいのでしょうか」



🌻夏の疲れに「タウリン」が効く！

暑さが続く8月。冷房の効いた部屋で過ごす時間が増える一方で、食欲が落ちたり、なんとなく体がだるい…そんな「夏バテ」を感じていませんか？

実はこの時期、体の中では「疲労物質」がたまりやすくなっています。そこで注目したいのが、栄養成分「タウリン」です。

💡タウリンってなに？

タウリンは、体の中でエネルギーを作るのを助けたり、肝臓の働きをサポートしたりする成分。魚介類に多く含まれていて、昔ながらの「イカの塩辛」や「サザエのつぼ焼き」などにもたっぷり入っています。

最近では、栄養ドリンクにもよく使われていて、「リポビタミンD」などに含まれているのもこのタウリン。実は、日本では福岡県の工場で、国内唯一の製造が行われているんですよ。

🍉夏バテ対策におすすめの食材

イカ・タコ・貝類：タウリンが豊富で、肝臓の働きを助けます

スイカ・梨・ぶどう：水分とミネラルが多く、熱中症予防にも◎

梅干し・味噌汁：塩分補給で脱水予防に



🍷ちょっとした豆知識

タウリンは「医薬品成分」として扱われているため、栄養ドリンクに「タウリン〇mg配合」と書かれているものは、実は医薬部外品。健康食品とはちょっと違うんです。

👩♀️おわりに

暑さに負けず、元気に過ごすためには、ちょっとした栄養の工夫が大切。「昔ながらの食材」には、現代の科学でも注目される成分がたくさん含まれています。今月は、タウリンの力を借りて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



ほっと一息

LINEギフト

LINEのホーム  ⇒サービス⇒LINEギフトがあります。友達に誕生日メッセージを送る時に見つけたのですが、みなさんは既にご存知でしょうか。500円ほどからラインナップがあるのですが、私は1000円ほどのスターバックスやサーティワンアイスクリームなどを贈っています。相手が好きな時に使えて楽しみなかと思っています。スマホもいろいろ機能があるのを何パーセント使っているか！？しかし、われわれ年代は無理しない方がいいですよ。スマホを使って詐欺に遭うことが多いようです。必ず誰かに相談して行動しましょう。(話が飛びました)



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。どうぞご利用ください。

2025

9月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------|----|-------------|-------------|-------------|----|
| | 1 健康麻雀④ | 2 | 3 健康麻雀② | 4 ●健康体操 | 5 健康麻雀③ | 6 |
| 7 | 8 □音楽 健康麻雀④ | 9 | 10 健康麻雀② | 11 | 12 健康麻雀③ | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 健康麻雀② | 18 ●健康体操 | 19 健康麻雀③ | 20 |
| 21 | 22 □音楽 健康麻雀④ | 23 | 24 健康麻雀② | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

◎健康麻雀①(13:00~16:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00)
●健康体操(10:30~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00)
□音楽(10:40~11:40) ◎健康麻雀④(13:00~15:30)

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

大分市敷戸西町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

