

# 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

2026  
1

## よいお年を

2025年(昭和100年)も、年の瀬が迫ってきました。どのような1年でしたでしょうか。この年になると何より健康で過ごせたことがありがたいですが、つらいこともあります。新しい年を迎えるにあたって、気持ち新たにいい年になることを思い描いて新しい年を迎えましょう。年末年始は慌ただしくも温かい時間ですが、寒さが厳しくなる季節でもあります。どうぞ自愛ください。



## 1月の健康情報

冬の1月は特に寒さと乾燥が厳しく、体調を崩しやすい時期です。以下の点にご注意ください。

### ・ヒートショック予防

入浴時の寒暖差で血圧が急変する「ヒートショック」は冬場に多発します。脱衣所や浴室を暖め、湯温は40°C以下にしましょう。

### ・かくれ脱水に注意

冬は喉の渇きを感じにくく、知らぬ間に脱水状態になることがあります。起床時や入浴前後にコップ一杯の水を飲む習慣をつけましょう。

### ・感染症対策

1月はインフルエンザや風邪が流行する時期です。手洗い・うがい・マスク着用を徹底し、室内の湿度を40~60%に保つことが効果的です。

### ・転倒・骨折予防

寒さで筋力が低下しやすく、外出時の路面凍結も危険です。軽い体操や散歩で筋力維持を心がけ、外出時は滑りにくい靴を選びましょう。

### ・冬季うつ(季節性うつ)への配慮

日照時間が短いことで気分が落ち込みやすくなります。朝の光を浴びる、趣味や会話を楽しむなど、心の健康にも意識を向けましょう。

### まとめ

1月は「寒さ」「乾燥」「感染症」による体調不良が増える季節です。室温・湿度管理、水分補給、適度な運動、そして人との交流が、健康維持の大切なポイントになります。



## ほっと一息

### ワンパンレシピ(フライパンひとつ)

#### 1. 白菜と豚肉のミルフィーユ蒸し

- ・白菜と豚バラ肉を交互に重ねてフライパンに並べる
  - ・水とだしの素を少量入れて蓋をして蒸す
  - ・ポン酢やごまダレでさっぱり食べられます
2. サバ缶と大根の煮物
- ・大根を薄切りにしてフライパンへ
  - ・サバ水煮缶を汁ごと加え、醤油・みりんで味付け
  - ・10分煮るだけで栄養満点の一品



# みなさんが楽しく集い、お元気でおられますように・・・

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います。どうぞご活用ください。

2026

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 健康麻雀②	8	9 健康麻雀③	10
11	12	13	14 健康麻雀②	15 ●健康体操	16 健康麻雀③	17
18	19 □音楽 健康麻雀④	20	21 健康麻雀②	22 ●健康体操	23 健康麻雀③	24
25	26 □音楽 健康麻雀④	27	28 健康麻雀②	29 ●健康体操	30	31

◎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

