

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 2017
5

地域の喫茶店!? 「あったカフェ」オープンしました!!



しゃべり場としてカフェをオープンしました。おしゃべりの場、趣味活動の場、何にでも使ってください。先日、下の写真のような手芸用品を買ってみました。キットになっていて作り方も書いてあるので、簡単に作れそうですよ。カフェに来てお茶しながら作ってみませんか？



↑ オープン初日の様子



↑ できあがりはこんな感じ



← 大粒のビーズで作る
 ネックレスもあります。
 手作りのネックレスも素敵
 です

カフェオープン時間はこちら👉



↑ ケーキは各自で
 ご用意ください(笑)

5月は8(月)、15(月)
13:00~15:00

※時間が変更になりました。

メニューはこちら



春ですわね~

~暖かくなってきましたね!! えんから見える花風景を写真におさめていたので、ちょっと載せてみました~



↑ まだ3分咲きくらいですかね



↑ 桜満開です



↑ 建物横に植えたピオラ



先日マージャン交流会をしました

その時の様子です



↑みなさん、和気あいあいと麻雀をされていました



↑雀荘ではありません(笑)麻雀交流会です



↑その日の昼食の様子



↑昼食は予告通り「ちらし寿司」を用意させていただきました。



体操教室生募集!!

募集!



体操教室に参加していただいている、甲斐さん、吉川さん。渡辺先生も交えて、しゃべりながら身体にいい情報を得て、楽しく体操されています。先日のカフェにも、3人で待ち合わせて来ていただきました。渡辺先生はいろいろなジャンルの運動を勉強されて、インストラクターをされています。皆さんのニーズに合わせた体操を取り入れています。

右の写真は、先日桜が満開の時に急遽ベランダで体操することとなり、外の空気を吸いながらの体操の様子です。たまに外での体操も変化があっておもしろいですね。



あらためて渡辺和代先生のご紹介



☆保有資格

- ・日本フィットネス協会認定GFI(エアロビクスフィットネスダンスインストラクター、アクアエクササイズインストラクター、健康福祉運動指導者登録)
- ・大分県知事認定ヘルスサポートトレーナー
- ・NPO法人 健康介護ホリスティック協会認定ベーシックヨガ、マタニティーリラクゼーションヨガ
- ・ホリスティックヘルスケア研究所認定 経絡(けいらく)ヨガ

☆趣味

写真撮影、旅行、乗り物に乗り出かけること、温泉、食事、東洋医学、パワースポット

☆関心あること

健康、和装、アウトドア



こんなに素敵な先生と一緒に体操しませんか?



知っていますか？夏の熱中症対策!!



これからまた暑い夏がやってきますね。夏にそなえて熱中症対策のお話を…

熱中症は室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり「体温上昇」「めまい」「体がだるい」ひどい時には「けいれん」「意識異常」等の症状が起きます。家の中にいても、部屋の室温や湿度が高く、熱中症になることもあるんです。

脱水のチェック



- ここ3日間、食事量が減っている
- 発熱(37℃以上)が1日以上続いている
- いつもより汗を多くかいている
- 暑い場所に長時間いた
- 下痢や嘔吐がここ3日間で3回以上みられた
- いつもより皮膚の張りがなく、または冷たい
- 唇が乾いている
- 舌が乾燥している、舌に亀裂がある
- 脇の下が乾いている
- 便秘気味である
- いつもより意識がはっきりしない

熱中症予防のポイント

【暑さ対策】

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう
- 外出する時は涼しい服装で、日よけ対策をしましょう
- 無理をせずに適度に休憩しましょう
- 暑さに体を慣らしていきましょう



【脱水対策】

- たくさん汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう
- 水分と塩分をすばやく補給できる経口補水液をうまく使いましょう
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう

熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です。

口から飲めるのならば経口補水液やスポーツドリンク、なければお茶や水をとらせる

経口補水液療法は医師等からの指示従ってお飲みください。経口補水液は塩分がかなり高めになっているので、まだ脱水になっていない方が飲むと塩分と水分のバランスが崩れて、むしろ脱水症状を誘発する危険性があります。

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。

5月

2017

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 ▲古典 ■あったカフェ	9 ◎健康麻雀② □音楽	10 ◎健康麻雀③ △リリ-ダ-教室	11 ●健康体操	12 ◎健康麻雀①	13
14	15 ■あったカフェ	16 ◎健康麻雀②	17 ◎健康麻雀③ ○書道教室	18 ●健康体操	19 ◎健康麻雀① □音楽	20
21	22	23 ◎健康麻雀②	24 ◎健康麻雀③ △リリ-ダ-教室	25 ●健康体操	26 ◎健康麻雀① ○書道教室	27
28	29	30 ◎健康麻雀②	31 ◎健康麻雀③			

○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(14:00~16:00) □音楽(11:00~12:00)
 ●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:45~16:00) ▲古典(16:00~17:00)
 △リリ-ダ-(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~15:00) ■あったカフェ(13:00~15:00)

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。
 年会費：10,000円(4月~3月)(小学生は年会費無料)
 ★月々1,000円のところ一括納入で2,000円割引

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』

今後の予定です・・・
 “えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。
 また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」
 「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加
 ください。



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

