

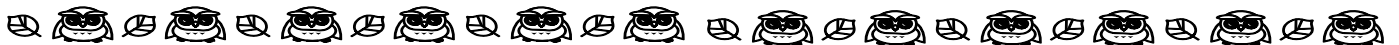


## ミクスチャーハウスえんの由来(ミクスチャー???)



ミクスチャーハウスって変な命名だと思っていらいっしょいせんか。  
 私がライフワークとして取り組んだ【元気なうちに考える老後の住まい方】において出会った愛知県長久手市の「たいようの杜」の当時の理事長・吉田一平さんが使われていた名称を拝借しました。  
 たいようの杜では「だいたい村」「ぼちぼち長屋」等、ゆるい名前が施設についています。その吉田さんに感化され、ミクスチャーハウスに、私の宝となった多くのご縁に感謝して「えん(縁)」をくっつけました。

もう1人、私がファンだった方をご紹介します。札幌にお住まいだった故岩見太市さんです。高齢期をいきいきと過ごすには「仲間と役割が必要」と何百人もの高齢者が参加するNPO法人を運営されていました。  
 支部は京都市、四日市市、鶴岡市にもあり、私は札幌、京都まで会いに行くという、追っかけみたいなこともしました。吉田さんには愛知まで3回もお会いしに行きました。  
 ミクスチャーハウスえんの建物にかかっている看板は吉田氏に揮毫(打)りしていただきました。建物を手に入れるまでには長い話がありますが、それはまた機会がありましたらお話をさせてください。  
 去年9月にオープンして10ヶ月が過ぎました。コンセプトは「多世代が集う」「仲間と役割がある」「ささえあい」です。皆さんの元気の源になるような居場所になればと願っております。  
 会社が運営することに違和感がある方もいらっしゃるかもしれませんが、行政の発想にはない、民間からの地域づくりです。地域交流スペースに関しては営利は追求していません。地域の資源としてさらに皆様にご理解いただけるよう努めて参りたいと思います。いつでも覗きにいらしてください。(古村)



### 7月のあったかフェスタ



**7月は3(月)、24(月)**  
**13:00~15:00**



↑ あったカフェの時に作ったカゴとアクセサリーが完成しました

# リコーダー教室のご紹介



【毎月第2・4水曜日の15:00~16:00】

現在教室では、小学生が参加しています。  
リコーダー教室は、ゆっくりとリコーダーを楽しみたい方、お子様の情操教育にも最適です。

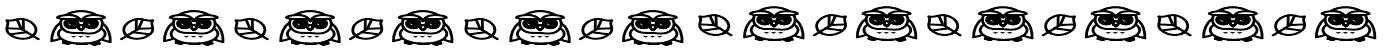
またリコーダーは腹式呼吸を使います。  
腹式呼吸には、いろいろな効果があるんですよ。



## 【腹式呼吸】

インナーマッスルが鍛えられることで代謝がアップしたり、お腹周りの引き締めにも効果が期待できます。その他、「ダイエットのサポート」「脂肪燃焼」「自律神経を整える」「ストレスを軽減する」「免疫力を上げる」「内臓機能の向上」「血行を良くする」「冷え性を良くする」「老化防止」「声量が増す」など嬉しい効果がたくさんあるんです。

## 子どもと一緒に楽しみませんか？大人の教室生募集!!



# とっても簡単!!今すぐできるカビ対策と予防



梅雨の時期や雨が多い季節にも、今すぐできるカビ対策と予防法をご紹介します

## 【家具の裏側】



新聞紙が大活躍!!家具は大きく移動させる必要はありません。家具と壁の隙間に厚手にした新聞紙を挟むだけ。家具と壁の間に入るホコリも防ぐことができ、湿気も吸収します。

## 【下駄箱】



靴の中は想像以上に汗をかいています。履いた靴は丸一日玄関内で斜めに立てかけるようにして乾燥させて、靴のつま先に丸めた新聞紙を入れてから下駄箱に入れます。

## 【洗濯機】



汚れた洗濯物はカゴに入れるなど洗濯をする時まで分けておくのが鉄則。また洗濯機のフタは使っていない時は開けておいて風通しを良くするようにします。洗濯機の水量を低水位に設定し、カップ1杯の酢(200cc)を加え、標準コースで回すことで、殺菌効果も得られ、カビが除去されます。

## 【タンスの中】



乾燥した天気の良い日に、タンスの引き出しを階段状に少しずつずらして、空気がいきわたるようにします。扇風機の風を送り込むのも効果があります。またタンスは下の方が湿気が強いので、ウールやシルク、カシミアの衣類は上段へ、ポリエステルやレーヨンの衣類は下段へしまうようにします。

# 夏野菜の栄養と効用



これから夏本番、暑い季節になってきます。皆さん、しっかり栄養を摂って夏バテにならないようにしましょう。今回は夏野菜の栄養と効用をちょこっと説明させていただきます。



**トマト** ~カロチン、リコピン、ビタミンC、カリウム~

<効用> ①免疫力を高めガンの予防②細胞の酸化、老化防止③皮膚や粘膜を健康に保つ④余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防

<memo> ①完熟するほどリコピンが増えます②生で食べるより加熱した方がリコピンの吸収が高まります③ミニトマトの方が栄養価が高い



**きゅうり** ~カリウム、ビタミンC、カロチン、96%が水分~

<効用> ①余分な塩分を排出。利尿作用があり、浮腫みやすい人に②抗酸化作用、ガン予防

<memo> ①加熱すると利尿作用が高まる②旬の季節に食べるとビタミンCは、冬の2倍以上含まれる③ぬか漬けにするとビタミンBが摂れます



**なす** ~ポリフェノール、カリウム~

<効用> ①抗酸化作用、ガン予防②低カロリーなのでダイエットに③眼精疲労④体を冷やす作用

<memo> ①煮物にする時でも先に揚げておくと、きれいな色が保てるし、栄養分が逃げにくい



**ピーマン** ~ビタミンC、カロチン、カリウム~

<効用> ①美容に。肌荒れが気になる時に②ガン予防③ダイエットに④風邪を予防⑤血液をサラサラにし動脈硬化の予防

<memo> ①ピーマンのビタミンCは優秀。加熱してもこわれにくい②赤ピーマンはカロチン、ビタミンC、Eが豊富③緑ピーマンは抗酸化作用のあるクロロフィルが含まれる



**ゴーヤ** ~ビタミンC(トマトの5~6倍)、カリウム~

<効用> ①夏バテ予防②美容に③免疫力を高め、風邪の予防④余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に

<memo> ①ゴーヤのビタミンCは加熱しても消失しない②ゴーヤの苦味成分は胃壁を刺激して消化力を高めますが、食べ過ぎると胃を冷やすので、胃弱の方は量に注意



## まねっこ豆シバ



我が家に新しい家族(?)が増えました(笑)まねっこ豆シバです。オウム返しに話してくれ癒されます。豆シバにはシロクマ、フタ、フクロウの仲間もいます。





# 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。どうぞご利用ください。

## 7月

2017

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ■あったカフェ ▲古典	4 ◎健康麻雀②	5 ◎健康麻雀③	6 ●健康体操	7 ◎健康麻雀① □音楽	8
9	10	11 ◎健康麻雀②	12 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	13 ●健康体操	14 ◎健康麻雀①	15
16	17	18 ◎健康麻雀② □音楽	19 ◎健康麻雀③	20	21 ◎健康麻雀① ○書道教室	22
23/30	24/31 ■あったカフェ (7/24)	25 ◎健康麻雀②	26 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	27 ●健康体操	28 ◎健康麻雀① ○書道教室	29
○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(13:00~17:00) □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-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。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)

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

