

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

2018
8

暑中お見舞い申し上げます。

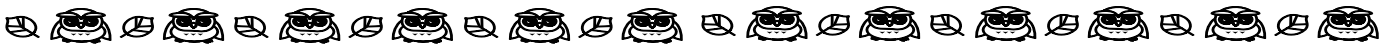


要介護状態でなくとも加齢と共に少しずつ何がしかの衰えを感じますが、皆さん今年の夏は体調、いかがでしょう。今回は低栄養の情報です。このように暑いと食べる物も偏りがちになるのではないのでしょうか。冷たいものを摂り過ぎたり、そうめんなど炭水化物に偏ったり・・・。下のコメントのように涼しくなっても回復が遅いとのこと。日ごろから、体づくりに努めておかなければならないですね。

夏の低栄養

「夏の暑さによるわずかな体温の上昇は、食欲の低下を招きます。また、軽い脱水症でも汗をかきにくくなり、体温の調節や消化液の分泌などが悪くなります。まずは、こまめな水分補給と室温の調節を行い、脱水症と食欲低下の予防をしましょう。食欲の低下により様々な栄養素の摂取量が減少すると、体力や抵抗力が低下します。夏には、誰でも食事量が減りがちですが、要介護者はもともとの体力が低いので、食事量の減少による体調不良の影響が大きく、涼しくなっても回復が遅くなります。食事量が減少する時には、エネルギーやたんぱく質などが強化された食品を活用して栄養素を補い、低栄養を予防することも必要でしょう。また、体重は食事量や水分摂取量の過不足を評価するための大切な目安です。要介護者の健康管理のために、日頃から体重測定を行うことを心掛けてください。

※高田 和子氏のコメントより



ホッと一息



古村が所属する書道会「玄睦会」では、年に1回の作品展を開催しています。先般開催されましたが、名誉会長の100歳の私の師匠も、歩いて鑑賞にられました。漢字仮名交じりの作品



「えん」の書道教室

実用書や変体仮名の練習、夏や年末には暑中見舞い、年賀状の作成を行っています。

先日練習風景を見ましたら、消しゴムはんこによる涼しげなカットが入って素敵な暑中見舞いの葉書ができそうでした。楽しみながらの書道教室に参加されませんか？



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。

2018

8月

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

○書道(10:30~12:00) ◎健康麻雀①(13:00~17:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) ■あったカフェ(13:00~15:00)
△リコーダー(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」14:30~15:00

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。



大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

お問い合わせ・主催

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

