

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

2020
6

一部開催のお知らせ

薫風爽やかな季節となりましたが、コロナウィルス感染の脅威は未だ拭えません。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。見た目元気そうでも、内面は少なからず影響を受けてらっしゃることと思います。コロナを警戒しつつも、どうやって心身の健康を保つか葛藤する日々です。対策を講じて再開をと検討してきましたが、再考し6月も一部を除いて見合わせることにしました。出来るだけ3密対策をし、お待ちしております。スペースは今もすべての窓を開け放っております。除菌剤も用意しておきます。人数も少ないですので間隔はあけられると思います。マスク着用で時間も手短に行います。自宅で検温の上、おいで下さい。体調に不安な方、またやむを得ず県外へ外出された方はしばらくご遠慮ください。振り返れば1年の4分の1を自粛で過ごしております。コロナに押しつぶされないよう、励ましあって行きましょう。それこそ(NHK)「**エール**」！



6月の開催教室

- 1 体操教室：6月11、25日(木) 9:00~10:00
外で開催します。公園などで、体操・ヨガ・散歩を取り入れてみます。準備物：タオル・帽子・水分・マスク 参加費：¥2000(2回)
- 2 書道：6月18日(木) 10:00~11:00
「暑中見舞いはがき」 参加費：¥1000
2名以上で実施します。参加希望の方は事前に連絡ください。
- 3 花育：6月15日(月) 14:30~15:00
間隔を開けて実施します。今回は参加費はいただきません。
- 4 音楽：6月22日(月) 10:45~11:45
場所：敷戸公民館別館内図書室 今回は参加費をいただきません。



普通の暮らしを続けましょう

コロナウィルスへの警戒は長期化すると思われます。警戒しながら萎縮せずに新たな生活様式に馴染み、今まで気づかなかったこと、考えなかったことを前向きに捉え、コロナへの脅威に立ち向かっていきたいものです。それには今の健康状態を保つこと。虚弱化しないことだと思います。自粛によって心身が虚弱になりそうではないですか。そこにウィルスはつけこむのです。秋冬に向けて体力・免疫力・前向きな気持ちを持っておく必要があると思います。運動・栄養・口腔ケアで備えましょう。

免疫を付ける食事

- ①腸には7割の免疫細胞が集中していますので、腸内環境を整える乳酸菌=善玉菌を摂って腸の状態を良くします。②身体を助ける発酵食品(納豆・キムチ・味噌・ヨーグルト) ③免疫細胞の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆) ④体温を上げる香辛料

麻雀教室の皆様へ

麻雀は見合わせましたが、3蜜を避け対策を講じて再開したいものです。web会議の時代になりそうです。先々オンラインゲームなど取り入れていくようになるかもしれません。6月の開催までに方向を取りまとめることができませんでしたが、皆さんと調整しつつ、整い次第開催を決めたいと考えております。

2020

6月

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

○書道(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(09:00~10:00) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」14:30~15:00



INFORMATIONS



7月には本格的再開を

7月までに新規感染者が発生しなければ、対策を講じつつ以前のように再開を考えております。音楽は間隔を開けられるよう人数に応じて場所を用意します。麻雀は飛沫を浴びないようまた除菌も用意しますが、気になられる方もいらっしゃるかと思います。今年度の参加への表明を今月20日までに伸ばします。連絡がない場合は一旦退会とみなしますので、またご縁がありましたらご連絡をくだされば幸いです。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

“えん”では金曜日午後の麻雀教室生を募集しております。また、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。



大分市数戸西町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

