



今年もよろしくお祈りします

いよいよ新しい年を迎えます。今年は日本全国、世界中でコロナの話題しかなかったように思います。しかしながら先日、はやぶさ2がカプセルを地球に帰還させたという未来へ希望をつなげる話題がありました。今年結婚された方もいらっしゃるでしょうに披露宴の在り方に苦慮されたことでしょ。葬式や法事も縮小だったり・・・。

いいことも思い出しながら1年を終えたいとものです。さて、年明け早々も警戒が必要です。えんでは様子を見るために1月の前半の活動はお休みさせていただきます。予定表をご確認の上おいていただきたいと思います。

フレイルって聞いたことありますか？

フレイル＝虚弱という意味です。(コロナ禍で外出の機会が減って人と話さなくなるのもあり)口腔機能が低下することをオーラルフレイルと言います。お口の中の機能が低下すると全身の衰えにつながります。そもそも口腔機能とは、「食べる」「飲み込む」「息をする」「唾液の分泌」「コミュニケーション」という大事な機能がたくさんあります。こうしてみると口腔機能の衰えが全身の衰えにつながるというのがよくわかります。防ぐには唾液の分泌を促しよく噛むこと(体操もあります)、歯周病を防ぐために口腔ケアをまめにする(夜寝ている間に菌が繁殖します。朝一にも磨くといいです)。飲み込む筋肉の衰えを防ぐには声を出す・歌を歌うも有効ですね。見逃しがちなお口の健康。栄養障害・運動障害につながります。気を付けましょう。

※口腔機能・・・

食べる(・噛む・味を識別・味わう・食べ物の中の危険物を発見)

飲み込む(・食べ物や飲み物を食道へ送り込む)

息をする(・呼吸をする・咳やくしゃみをする・あくびをする)

唾液を分泌する(舌や口の動きをスムーズにする・食べ物の消化を助ける・口を清潔に保つ
・細菌の増殖を防ぐ・口の粘膜を保護する)



お知らせ

音楽・・・1月25日(月)10:45～

花育・・・1月25日(月)13:00～

書道・・・1月21日(木)10:00～

体操・・・1月28日(木)10:00～ ￥500



ホッと一息

忘路軒(由布市塚原)

由布山の裏側にある塚原。高原に点々とあるペンションやお店の中に、古民家を利用した忘路軒さんがあります。1日2組限定のランチ。1500円と2000円のコースが選べます。ゆっくり食べて満腹になります。アンティークなアクセサリーやオーナーがチョイスした衣類が安く置いてあります。冬季は休業です。



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。

2021

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 ◎健康麻雀②	20 ◎健康麻雀③	21 ○書道	22	23
24/31	25 □音楽 「花育」	26 ◎健康麻雀②	27 ◎健康麻雀③	28 ●健康体操	29	30
○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45) ●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」13:00~13:30						



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・・・

“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。



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

