

# 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

2025

1

## 2025年、良い年でありますように

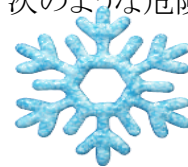
いよいよ2025年を迎えます。団塊の世代が全員後期高齢者になるという2025年。敷戸団地も50年以上経過し、80代後半の方が目に付くようになりました。私も団地に引越してきたのは15歳でした。次は2040年問題です。税金のことも取り沙汰されており、止まらない物価の上昇とともに「日本のお金は大丈夫なのかしら」と心配する今日この頃です。異常気象も気になります。災害がありませんように。えんの会員さんも増やせませんが、通ってきてくださる皆さんが、今年もお変わりなく健康でありますように心より祈念しております。今年もどうぞよろしく願いいたします。



### 交通事故よりも多い、自宅での事故死

家庭内で命を落とした人の9割近くが65歳以上の人です。筋力・バランス能力の低下からくる転倒骨折、血圧や体温調整機能の低下から熱中症や浴槽での溺水事故につながります。集中力や判断力の低下も反応が遅れて重症化につながります。お正月にお餅を詰まらせるなんて話も時々耳にします。普段でも嚥下機能が衰えて、咽る方も多いことでしょう。冬場は家で過ごすことも多く、家庭内事故のリスクが必然的に高まります。次のような危険、思い当たりますよね。

- ・調理器具やストーブの火
- ・カーペットやコード
- ・居間と廊下・浴室との寒暖差
- ・咀嚼力や飲み込む力の低下、唾液の分泌量の減少



慣れた家、自分は元気と油断していませんか。転倒骨折って思いもよらない時におきます。筋トレはしておきましょう。部屋も片付けて床にものを置かない。手すりを設置し、部分照明を点ける。家の中の温度差をなくす工夫を。

### クリスマス会、開催されました

12月10日に恒例のマンドリンコンサートが開催されました。マンドリン・ギターの音色を楽しむとともに、コンサートの後には参加者の皆さんと「歌声」の時間もあり、歌を歌って楽しいひと時を過ごしました。「えん」の音楽の教室生の皆さんの「Believe」(小学生の音楽の教科書に載っている合唱曲)の披露の際には、古村もリコーダーで加わり、お耳汚しをしました。



### ほっと一息

#### そば処よしぶ (九重町大字菅原)

国道387号線沿いの熊本県との県境にあるそば屋さん。定番の天ぷらやとろろ、温・冷、ご飯もの、小鉢など、しみなメニューです。遠方ですが、季節の良い時にドライブがてらいかがでしょう。



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。どうぞご活用ください。

2025

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 ◎健康麻雀①	8 ◎健康麻雀②	9	10 ◎健康麻雀③	11
12	13	14 ◎健康麻雀①	15 ◎健康麻雀②	16 ●健康体操	17 ◎健康麻雀③	18
19	20 □音楽	21 ◎健康麻雀①	22 ◎健康麻雀②	23 ●健康体操	24 ◎健康麻雀③	25
26	27 □音楽	28 ◎健康麻雀①	29 ◎健康麻雀②	30 ●健康体操	31	

◎健康麻雀①(13:00~16:00) ◎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”では火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

