

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
3月

春、間近

2月は寒い日が続きました。皆さんの周りの草花のつぼみの具合はいかがなものでしょう。3月になれば、暖かい日も来るでしょう。3月27日の木曜日には、例年のように花見方々七瀬公園で体操をしようと思います。曜日の調整をするかもしれませんので、また改めてお知らせします。



3月3日耳の日にちなんで



耳鳴り: 耳鳴りは、実際には外部の音がないのに聞こえる音のことです。これには「ジー」や「ブーン」といった音が含まれます。多くの人が一度は経験したことがあるかもしれません。

耳垢の役割: 耳垢(耳あか)は単なるゴミではありません。実は耳を保護し、菌やほこりを捕える役割を果たしています。また、耳垢は自然に排出されるようにできています。

耳の構造: 耳は外耳、中耳、内耳の3つの部分から成り立っています。外耳は音を集め、中耳は音を伝える役割を果たし、内耳は音を電気信号に変換して脳に伝えます。

平衡感覚: 耳は聴覚だけでなく、平衡感覚も司っています。内耳には三半規管という器官があり、これが体のバランスを保つのに重要な役割を果たしています。

人間の耳の範囲: 人間の耳は20Hzから20,000Hzの範囲の音を聞くことができます。これに対し、犬は40Hzから60,000Hzの範囲を聞くことができるため、非常に高い音も聞き取れます。

3月は耳鼻咽喉科月間。 耳鼻咽喉科月間に合わせた聴力検査や市民公開講座が3月2日ホール大分で開催されます。いずれも無料で事前申し込みも不要。午前10時から、聴力検査体験と個別相談会がある。補聴器を使う必要がある場合は専門医が相談に応じる。11時からは国東市民病院耳鼻咽喉科の平岡晃太医師が「認知症対策！補聴器の活用と購入のこつ」、補聴器の販売を手掛ける九州リオンの小岩千紘さんが「きこえとコミュニケーションについて」をテーマに講演する。

ほっと一息

関崎シーサイドウォーキング(今年は先日終了)
大分市実行委員会による企画で、今年で17回目。6kmと11kmのコースがあり6kmコースは海星館までバスで送ってもらい後半の海岸線沿いを歩いてゴールです。11kmコースは尾根沿いを歩くので、最初は上り坂があって、きついです。灯台を越えると北風が遮られ、海岸沿いに光輝く波面に癒されながら歩けます。



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。どうぞご活用ください。

2025

3月

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

◎健康麻雀① (13:00~16:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00)
●健康体操(10:30~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00)

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) 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・・・

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

