

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

2026
6

2026前期終盤

もう6月。毎日がどんどん過ぎていきます。年を追うごとに暑さが増していきますね。夏が5か月ぐらいあるのではないのでしょうか。春と秋が少ないですね。長い夏、健康に留意して過ごしましょう。先日、耶馬溪にモリンガ蕎麦を食べに行ってきました。gooでした。モリンガ摂取お勧めです。



すぐできる！かんたん節電術(電気代をムリなく減らすコツ)5月21日「あさいち」より

“暮らし防衛術！電気代”として、毎日の生活でできる節電の工夫が紹介されました。電気代が上がりやすい今、ムリをせずに続けられる方法が中心です。

🌀 エアコンは「弱」より自動運転が節約に！

- 弱運転はずっと弱い風で運転するため、部屋が冷えにくく、かえって電気を使うことがある。自動運転は、最初に強く動いて部屋を早く冷やし、その後は必要な分だけ運転するので効率が良い。
- 風向は水平に。上にある暖かい空気と噴出される冷たい空気での温度センサーのギャップが少ない。
- 設定温度を1度下げるよりも強にする方が節電になる。

❄️ 冷蔵庫の節電ポイント！

温度設定を「強」から「中」にするだけで節電に。物を詰めすぎないと冷気が回りやすくなる。壁とのすき間を少し空けると、放熱しやすくなり電気代が下がる。

🍳 炊飯器は「保温しっぱなし」に注意！

- 長時間の保温は意外と電気を使います。食べきれない分は小分けにして冷凍した方が節電に。
- 開閉を少なくする。

🚿 温水便座(ウォシュレット)の節電！

- 夏はコンセントを抜く。便座の温度を低めにする。
- 使わない時間帯はフタを閉めると保温ロスが減る。



ほっと一息

ゴールデンウィークに思いがけず懐かしい原画に出会いました。1970年代の『りぼん』を彩った陸奥A子です。漫画の内容は覚えていないのですが、私が好きだった田淵由美子とともに、“おとめちっく”と呼ばれる少女漫画の新しい世界を切り開きました。当時の読者を夢中にさせた彼女たちの作品は、今もなお復刊や展覧会が続き、若い世代にも読み継がれているようです。陸奥A子の淡い色彩や、田淵由美子の叙情的な世界は、SNSで“レトロかわいい”と紹介され、初めて読む若い人たちの目にも新鮮に映っています。電子書籍などで目にすることができるとのこと。おばさんではなくおばあさんと呼ばれる年頃になりました。青春時代のときめきはよみがえりませんが、懐かしく思います。



みなさんが楽しく集い、お元気でいただけますように・・・

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。

6月

2024

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

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀①②③(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:20~11:50)

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

