

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

7

夏本番

6月は意外と過ごしやすい日々でした。これから夏本番ですね。
仕事で外出は避けられませんので、気を付けて乗り切りたいと思います。



高齢者におすすめの“疲れにくく安全な歩き方”

- ① 歩幅は“やや小さめ”でOK
大きく歩こうとするとバランスを崩しやすくなります。
普段より少しだけ広いくらいがちょうどよく、転倒予防にもつながります。
- ② つま先は“まっすぐ前”に向ける
つま先が外に開くと、膝や腰に負担がかかります。足先を前に向けるだけで、体が安定して疲れにくくなります。
- ③ かかとから着地して、つま先で軽く蹴る
いわゆる「かかと着地」。トスンと着地せず、トントンと軽いリズムで歩くと膝への負担が減ります。
- ④ 背すじは“ピン”ではなく“ふわっと伸ばす”
胸を張りすぎると逆に疲れます。背中を軽く伸ばす程度で十分。視線は2～3メートル先を見ると自然と姿勢が整います。
- ⑤ 腕は軽く振るだけでOK
大きく振る必要はありません。ひじを軽く曲げて、前後にゆらゆらするくらいが安全です。
- ⑥ 呼吸は“鼻から吸って口から吐く”をゆっくり
歩くときに息が止まりがちですが、ゆっくり吐くことを意識すると心臓の負担が減り、疲れにくくなります。
- ⑦ 10分×2回でも十分な運動
一度に長く歩かなくても、10分を2回、あるいは15分を1回でも健康効果があります。
「無理なく続けられる」がいちばん大切です。



ほっと一息

Cafe結

わさだタウン近くに2026年4月15日にオープンした『Cafe 結』
カラフルで可愛い和菓子と、緑茶やコーヒーを楽しむことができます。

1 場所:大分市玉沢(支援学校の並び)

2 店内:落ち着いた和モダンな造り

3 メニュー(団子各種、シュークリームなどの焼き菓子、最中、ソフトクリーム、
ドリンク各種)

4 感想:テイクアウトで初めて入りました。注文してから仕上げに焼くよう?で



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。

2024

7月

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

○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

