

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

10

秋が近づいて来ました。

9月に入ってから、暑さもしのぎやすくなりました。このまま秋が来るとうれしいのですが、さて、「えん」の交流スペースができて10年経ちました。最近本業が多忙なもので、皆さんとゆっくり接する機会が持てていないのですが、11月あたりに一堂に会する機会が持てればと考えています。



100歳以上の方は初めて10万人を突破

全国の100歳以上の方は 10万7,677人。女性が約87%を占めています。
→長生きの方が増え、健康づくりや生活支援の重要性が高まっています。

🌱 大分県でも人口減少と高齢化が進行

大分県の人口は2025年時点で 107万4,257人と戦後最少。出生数が減り、死亡数が多い「自然減」が続いています。→県内でも高齢化が進み、地域の支え合いがより必要になっています。

🌻 これから暮らしのポイント

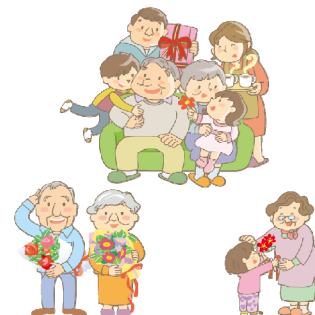
- ・ひとり暮らしの高齢者が増える → 見守り・つながりが大切
- ・老老介護が増える → 早めの相談・サービス利用が安心
- ・働く高齢者が増える → 安全に働ける環境づくりが必要
- ・長寿の方が増える → 健康づくりと生活支援が重要

高齢化は「不安」だけでなく、“地域で支え合う力が求められる時代になった”ということでもあります。話は変わりますが、

高齢者が詐欺に遭いやすい理由は「親切に見える人を疑いにくい」「急がされると不安になる」「デジタルに慣れていない」など“心のすき”を狙われるためです。

🌸 留意点

- ・電話でお金の話 → いったん切る
- ・SNSの投資話 → 100%詐欺
- ・ハガキの未払い → 無視してOK
- ・電子マネー番号 → 絶対に送らない
- ・ひとりで判断しない → 相談が最大の防御



ほっと一息

モリンガ料理教室

8月30日(日)にあった料理教室に初めて参加しました。私はひつまぶしと孔雀に魅かれて参加したのですが、孔雀は知っていた料理でした。佐伯の方でお祝いの料理の中に入れるようです。献立は5種類でしたが、全てにモリンガがたっぷり入り、私としては普段食べなれているので、味変は感じなかったのですが、いろんな栄養が摂れて、満足でした。次もあるようです。よかったら参加してみませんか。

日時: 10月11日 9:30~12:00 場所: ホルトホールキッチンスタジオ
参加費: 1500円 メイン: ゴマだしうどん他

