



ひまわり通信

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO83
2022年4月



春本番 ひまわりも本格スタートです

3月21日、蔓延防止重点措置がようやく解除されました。「ひまわり」も1/31～3/21まで2ヶ月近く休所させていただきました。

3/23(水)、再開初日は編み物の利用者さんが、久々の食事に舌鼓「ひまわりの食事楽しみにしててん。美味しいわ～♡」と食事を楽しみました。午後からは麻雀メンバーが卓を囲んで、おしゃべりに花が咲きました。



木曜日にも麻雀の方が三々五々集まってこられ、「麻雀の打ち方忘れてしもた」と言いながらも、みんなお元気で楽しんでおられました。

- ・木曜日メニュー
ぶりの塩麴焼き、キャベツの中華サラダ
のり塩オニオン、キクイモのお味噌汁、苺



- ・金曜日のメニュー
竹輪のチリソース、春雨サラダ、バナナ
蒟蒻の甘辛煮、白菜その他野菜のスープ

みなさんの明るい笑顔と再開を待ち望んでおられた利用者さんの声に、スタッフ一同、「再開できてほんとうによかった」との思いです。

引き続き感染予防をしっかりとって2022年度休所しなくてもいいよう、みんなでひまわりを守っていきます。

金曜日の麻雀の方も午前中は神妙に静かにされていましたが、昼からは大爆笑でした。芳賀さんのお食事はいつもながら大人気でみなさん完食です。

利用者さんから
お便りをいただきました



春、さあ元気に前に進みたい

蔓延防止が2ヶ月半ぶりに解除され、私達も「ひまわりさん」に足を運ぶことができるようになった。

いつの間にか往復の道筋の桜もほほえみ始め、嬉しい景色を眺めながら、楽しみにしている場所でみなさんと、お会いできる。

春の日和かと思えば寒の戻りと思わせる日が続いたが、ようやく春が来た。

コロナワクチン接種も三度終え、しっかり体調を整えて麻雀に興味に没頭できる。

家の中でのおこもり終え、さあ元気に前に進みたい。

(栗生間谷西 K)

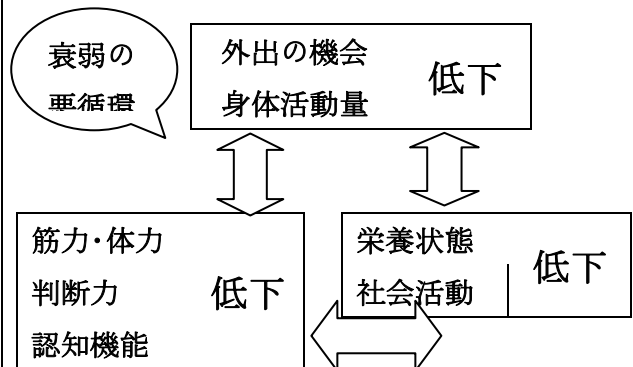
コロナ禍 フレイルを予防しよう フレイルってなに？

- 加齢により気力・体力など
心身の活力が低下

加齢とともにない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。

健康と障害(要介護状態)の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

- フレイルはこのように進んでいきます



フレイルは健康な状態と要介護状態の中間地点といわれています。適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができます。