



ひまわり通信

集会所の前の藤棚から芳醇な香りがしていました

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり粟生発行 NO84
2022年5月

春の花々が一斉に咲く季節 4月11日、藪内喜美子さんが 旅立たれました



自然が好き、歌が好き、花を育て、手芸をこなし、どんな苦労があってもひるまずがんばる喜美子さん。貴女との別れはあまりにも早く寂しいです。喜美子さんが生涯をかけ貫き、「ひまわり」にこめられた、すべての人々の幸せと平和への願い、私たちは引き継ぎます。どうぞ安らかに、心からのご冥福をお祈りいたします。

NPO法人理事長 小林ひとみ

街かどデイハウス「ひまわり粟生」の立ち上げにあたり、ゼロからのスタートでしたので、本当にたいへんだったことが、よみがえります。藪内さんご夫妻、とりわけ喜美子さんの、がんばりが思い起こされます。

心からのご冥福をお祈り申し上げます。

北谷 政江

藪内さんには設立当時からお世話になりました。スタート時点では利用者の方も少なく、苦労も多かったと思います。当時はみんな若く車に分乗して能勢の温泉や白浜などに1泊旅行に行くなど、楽しかったことが思い出されます。本当に残念です。

長谷川靖子

ひまわりには主人と二人、麻雀でお世話になりました。主人が亡くなったときにはお線香を上げにきてくださり手厚く見舞ってくださったのに、こんなに早く逝かれるなんて、言葉もありません。

鈴木 節子

私が「ひまわり」に出会ったのは、まさに奇跡の出会いでした。バスの中で友だちに「麻雀がしたいねん」と話していたのを、同じバスに乗っていて聞いていた方が藪内さんでした。見ず知らずの私に「ここに電話をしてみてください」と「ひまわり」を教えてくださいました。家に帰ってすぐに電話をして、今の麻雀命の私があります。あのとき藪内さんに出会わなければ……。

藤田 和子

「ひまわり」ができたときからお世話になりました。何もできない私に、一緒になって折り紙、ビーズ、パッチワークと、いろいろ教えてもらいましたが、今も続いているのが編み物です。たくさん思い出ありがとうございます。

中村 イチ

喜美子さんは花が大好きで、ご自宅のベランダに、たくさん花を育てていました。

私の家にも喜美子さんにいただいたセントポーリアが今も美しく咲いています。

ひまわりの立ち上げに尽力された喜美子さん、ご苦労もたくさんあったと思います。いつも利用者さんに心を寄せて接しておられた喜美子さんに、みなさんからお悔やみの言葉をたくさんいただきました。

ありがとうございます。

浮田 充子



ちょこっと豆知識

高齢期の身体づくりは 良質のたんぱく質の摂取から



高齢の方は筋肉を「つくる」力が衰えている分若年者より、より多くの、たんぱく質が必要です。たんぱく質などの栄養が足りていない人は、十分摂れている人に比べて脳の「認知機能」「骨密度」が低下しやすいといわれています。20代よりも70代の方のたんぱく質の必要量は1.2倍が必要です。バランスのとれた食事を心がけましょう。