



ひまわり通信

やまぼうし  花言葉 友情

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO97

2023年6月

ひまわりに来られている みなさん、とってもお元気です

●月曜日、新しい仲間が
終日麻雀を楽しんでいただいています

最高齢90代の越本さんと70代の佐野さん
2人の掛け合い漫才のような会話、物静かな80代
の男性南さん、同じく80代の山下さんが新たに加
わりバランスのとれた麻雀が毎週繰り広げられてい
ます。2人のボケとツッコミに磨きがかかります。



山下泰さん、趣味は仏像の彫刻
檜の不動明王は趣味の範疇を超え
た素晴らしいものです。



●いつまでも健康でありたい～！
楽しみながら身体を動かしたい～♪

今、運動教室が賑やかです。これまで生活のなか
に「運動」がなかった方も気楽に楽しくできると続
けておられます。また、しっかり運動をされていた
方は、「初めての参加でもスイスイできるので、うれ
しい～♪」とのこと。スタッフも嬉しいです。



みんなで無理な
くできることば
かりなので楽し
い。これからも
続けていけそう
Yさん

これまでまったく身
体を動かしてこな
かった。みんなで身
体を動かすことがうれ
しい。 Hさん



5月8日より新型コロナウイルス感染症の
位置づけがインフルエンザと同様の
5類感染症に変更されました。



■基本的感染対策の今後の考え方

- ① マスクの着用は個人の判断に委ねる。
ただし、換気の悪い密閉空間、多くの人
が密集している、互いに手を伸ばしたら届
く距離での会話等の場面ではマスク着用を
推奨。
- ② 手洗い等の手指衛生及び換気は引き続き有効。
- ③ 「三密の回避」、人と人との距離の確保
：換気の悪い場所、不特定多数がいるよ
うな混雑した場所、感染防止対策として有
効（避けられない場合はマスク着用が有効）

厚労省・大阪府・箕面市高齢福祉からの通知

引き続きひまわりでも手洗い、換気、消毒など
感染対策を行います。

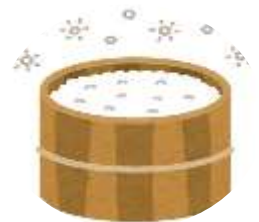
疲れやすい・だるいの意外な原因

原因の思い当たらない疲れやだるさ、微熱は腸内
環境の悪化が原因かもしれません。
腸は人体で最大の免疫気管。それが炎症を起こして
しまうと不調の原因になってしまうのです。「すぐに
病院に行こう」とはならない程度の静かな症状のため
気が付かないうちに慢性化してしまうことも・・・
野菜のぬか漬け、納豆、味噌汁、魚のかす漬け、
甘酒等々、日々の食事に発酵食を取り入れ「腸活」
して健康の要の腸内環境を整える事が大切です。

見逃しがちな発酵済み食品と調味料

鰹節・昆布・干しいたけ
煮干し・粉チーズ・酒粕
発酵バター

みそ・酢・酒
みりん・米麴



▲米麴の発酵

毎日、腸に善玉菌を送り込む！善玉菌の生存期間は
約3日間と言われています。手軽にこまめに補給す
ることが腸活につながるんですね。