



# ひまわり通信

蓮の花 言葉 清らかな心

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO98

2023年7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

水曜日の編み物は、多いときには10名を超える、利用者さんが思い思いの手編みの作品作りに熱中されています。とはいえ「女3人よれば姦しい」という言葉どおり、ほんとうに賑やかで楽しそうです。

それにしても魔法のように編み出される作品の素晴らしさに、ただただ目を見張るばかりです。



麻雀に、編み物、大正琴、卓球、そして運動教室など、ひまわりに来られているみなさんの元気とパワーを地域のみなさんに知っていただきたい。

## 「ひまわり粟生って、どんなところ？」

このネーミングは仮称ですが、みんなの声を集めて「体験&発表会」を計画します。

コロナ禍で外にうって出られなかった3年間でしただけ、この秋集会所をお借りして、みんなで成功させましょう。

編み物班では出品するくつしたを編んでくれています。

アイデアお待ちしています～♪



## 仲間がお引っ越しされました

ひまわりで麻雀を楽しんで6年。川畑さんが娘さんの住む河内長野にお引っ越しされます。お一人暮らしのお母さんを心配した娘さんのやさしい思いが伝わります。ひまわり以外にも地域で盆踊りなどされて、まだまだお元気ですが「知らない所へ行くな元気なうちに」とのことでした。河内長野でも麻雀仲間をつくって、いつまでもお元気でいてください。



## こむら返りの原因と対策

- 肉体疲労
- 水分不足
- ミネラル不足
- 筋肉の冷え



つらいこむら返り、加齢とともに運動神経細胞が減ると痙攣してつりやすくなります。特に睡眠中に起こりやすいのは汗をかいて脱水傾向にあり、心拍も減り血行が低下して筋肉が冷えてしまうから。

対処法として力をぬく、痛くない角度で膝を立てて休息する、つった個所を温める、水分を多めに摂る身体を冷やさないために出来るだけ湯船につかる。

## 食生活の変化とミネラル分の不足

特にマグネシウムが不足している起こりやすく、精製食品の過剰摂取など食生活も原因のひとつです。日本人は慢性的にマグネシウム不足だと言われています。

マグネシウムは、米ぬかや胚芽の部分に含まれています。

精製塩と違い天然塩は塩味の中にほんのり甘みを感じられます。これはミネラル分を多く含むため海水のミネラルバランスに近い天然塩を使うことで無理なくミネラル補給してみるのはいかがでしょうか？



ひまわりでは  
胚芽精米  
使ってます



## スーパーで手に入る塩でもこんなに違いが！

100g中	製品A	製品B	製品C	精製塩
食塩相当量	72.6g	92.0g	89.1g	99.5g
マグネシウム	3310mg	550mg	102mg	87mg
カリウム	1000mg	80mg	5180mg	2mg
カルシウム	832mg	70mg	128mg	0mg

\*製造方法やメーカーによって天然塩も含有ミネラルが違います。手に取って成分表を確認したり玄米より食べやすい胚芽精米に変えてみるのも◎