



ひまわり通信

コウテイダリア ❀ 花言葉 乙女の真心

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO102

2023年11月

栗生第2住宅

「ふるさと祭」参加報告

10月22日(日)栗生第2住宅の「ふるさと祭」秋晴れのもと、朝からたくさんの人たちが集会所に集まってきます。



軽妙な司会と勇壮な箕面太鼓はオープニングにふさわしく、参加者を巻き込み会場が盛り上がります。



ひまわりの爽快！楽々体操は、いつものレギュラーメンバーと今日初めての会場参加の方で大いに盛り上がりました。体操が終わった後はまさに、からだ楽々、爽快、爽快！



公園にはキッチンカーも出て秋の陽ざしのもとキンパでランチを楽しむ、ひまわりのメンバー。



大正琴の6人の演奏は日頃のお稽古の成果を存分に発揮する演奏でした。

フィナーレを飾ったのは箕面が生んだシンガーソングライター北川たつやさん。そして日航機事故で夫さんを亡くされた谷口真知子さんの絵本の朗読と絵本を題材にした「あかね雲」に会場は感動。素敵な歌をありがとう。



爽やかな秋の到来

からだに、いいことしていますか

これまで1日1万歩のウォーキングが健康を維持し死亡リスクを下げると思われてきました。最近では以前に考えられていたよりもずっと少ないウォーキングで十分だといわれています。種類を問わず、あらゆる病気による死亡リスクの減少は4000歩。循環器系の病の死亡リスクの減少はおよそ2000歩といわれています。

また意識的に早歩きをすることで、認知症の発生確率も減少するそうです。

さあ、色づき始めた団地のなかを ちょっと早足で歩いてみましょう

遠くに行く必要はありません。団地の外周は車が走るの団地内を歩いてみてください。アメリカ楓や台湾楓がもう色づいてきています。

団地の紅葉のハイライトは給水塔のノリ面の燃えるような紅葉（もみじ）です。こうして木々を眺めながら歩いているだけで2000歩くらいにはなります。



「私の健康法」 教えてください

「私はこうして健康を維持してるよ」そんな耳よりの情報教えてください。また、「とっておきの散歩道」もあれば教えてください。

みんなで情報を持ち寄って、いつまでも健康で豊かな人生をいきいき過ごしましょう。



キッチンスタッフ募集！

ひまわり栗生でお料理してくださる方、募集しています。

月・水・木・金のいずれか1日4h
つくるのは8～最大15食程度です。
利用者さんと楽しく対話しながら食事できます。
お知り合いの方、ご紹介ください。

