




ひまわり通信

ハコネウツギ  25 棟前に咲いていました

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO109

2024 年 6 月

2 部の認知症予防教室が ただいま満員御礼

●いつまでも健康でありたい～！
歌と音楽で心と身体のリラックスを～♪

2 部の認知症予防教室の様子です。少し前までは参加者さんが少なかったのですが、この日もご新規さんが来られ、みなさんのお声掛けで満席になりました。「楽しいよ」「続けたい」との声に、スタッフもうれしく思っています。



●2 部の認知症予防教室に
参加されている方が初めて麻雀に参加

「ネット麻雀しかしたことがない」とお聞きしていた K さんが、初めて木曜日の麻雀に参加してくださいました。ネットで鍛えた腕はリアル麻雀でも、牌をさわる手つきも、たしかな腕前。聞けば昔、卓上麻雀をされていたとのこと。なるほどです。

みなさんとすぐにうちとけて楽しんでおられました。先月に続いて新しいお仲間の紹介ができるのはほんとうにうれしいことです。



K さん、これからもよろしくお願います～♪

ひまわり菜園

ひまわりのベランダで二種類のハーブ(ディルとミント)がすくすくと育っています。時々ランチやデザートのに飾りに登場しているので皆さん探してみてくださいね。お口のなかにパット広がるフレッシュな香りが爽やかです。

ミント・・・シソ科

リフレッシュ作用・殺菌作用
整腸作用

ディル・・・セリ科

不眠症改善・消化不良改善
利尿作用

ミント



ディル



●じめじめ、むしむし
梅雨本番到来

日本語には、梅雨の印象を変えてくれる、美しい梅雨の言葉がたくさんあります。言葉ひとつで梅雨の印象もかわります。

何かの折に使ってみてはいかがでしょうか？

- ・黄梅の雨（こうばいのあめ）
梅の実が黄色く熟するころに降る雨のこと
- ・麦雨（ばくう）
麦が熟するころに降る雨のこと
- ・走り梅雨（はしりづゆ）
梅雨に先立って、数日の間天気がぐずつくこと

それでもやはり「食中毒」には、ご用心です。
改めてお食事のお持ち帰りは、ご遠慮いただきます。