



# ひまわり通信

あじさい  32 棟前の青が美しい紫陽花

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO110

2024 年 7 月

月曜日、麻雀の達人  
山下さんの新しい仏像が完成しました

Q. 仏像彫刻で難しいところは？

A. いつも写真を見ながら彫りますねんや  
平面の写真を立てに彫るのが大変ですわ  
特に陰になる部分は難しい

仏像の光背（後ろにある飾り）の部分はとても  
繊細な彫刻で折れ易いため神経を使います  
本来なら 10 年早いと彫刻の先生に言われた  
そうです。  
10 年修行を積んでいたら仏像が完成しない  
ので・・・とのこと。

Q. いつ彫刻をしているの？

A. 普段は深夜から朝方にかけて作ってますねん  
や。集中してるからいつの間にか夜が明けてま  
す。

趣味の域を超えた作品に圧倒されます。噂による  
と若いころ「悪ル」やったから、その贖罪の気持ちが  
あって、あれだけ真摯にむきあえるのでしょうかね。



「ひまわり」ただいま熱中症対策実施中！  
まだ本格的な夏になっていないのに  
最近の暑さは応えます！！

座りきりの麻雀でも 40 分に 1 度立って  
思い切り伸びをして手足を動かしています

運動教室では箕面市から保健師さんに来ていただ  
き、認知症と熱中症についてのお話を聞きました。



## ●保健師さんの講話より

### ○認知症について

65 歳以上で軽度の方が 6 人に 1 人の割合で発症  
されているとのこと。認知症の予防法は脳を守  
るためにバランスの良い食生活と運動習慣があり、  
それは生活習慣病の予防にも役立ち、脳だけでなく  
全身の健康を支えます。

また、人付き合いが増える社会参加などは、脳へ  
の大変良い刺激になります。

### ○熱中症予防について

- ・手づくり経口保水液のつくり方

水 1L に対し食塩 3g (小さじ 1/2)  
砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2)

上記のレシピにレモン汁かグレープフルーツ果汁  
を入れると、さらに飲みやすくなるそうです。

手づくりの経口補水液は当然ながら無菌状態では  
ないので、作った後は 1~2 日以内に飲むようにと  
のことです。

### ○ひまわりでは麦茶を提供することにしました

熱中症を発生させない、病気や心身の不調で、ひ  
まわりに来れなくなる方をできるだけ出さない。

麦茶は血液サラサラにする効果もあり何より水分  
補給ができます。みんなでお互いの健康に留意して  
暑い夏を乗り切りましょう。