



ひまわり通信

百日紅(さるすべり)夏の終わりを感じさせてくれます。その名のとおり開花は7~9月まで咲き続けます

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO112

2024年9月

今月も新しい仲間のご紹介ができます
麻雀にOさんが参加されています

いったいつになったら少しは涼しくなるのかと毎日念じつつも9月になってもまだまだ暑い日が続く今年の夏の暑さです。

みなさん、お元気で夏を乗り越えることができましたでしょうか。

今月ご紹介するのは麻雀に参加されているOさんです。手さばきもあざやかに牌をさばくたすまいはプロの麻雀士？



運動教室 理学療法士による講話

腰が痛いのは辛いですね。理学療法士の方に来ていただき日常生活でちょっとした気配りで腰に負担をかけず過ごせる方法を聞かせていただきました。



・下にある物を持ち上げるとき

- × 腕を伸ばして腰を曲げて取らない。
- 膝を曲げ腰を落として物に身体を近づけて持ち上げる腰はひねらず、正面から向き合っ取る。

物を運ぶ時も腕を伸ばさず物に身体を近づけて運ぶなど実践を交えてお話していただきました。

長らくお休みされていたSさんが9月から復帰！

あの、お元気なSさんがゴミ出しの日ころんで腰を圧迫骨折されて長期に休養されていました。麻雀も少しずつ再開できそうとのこと。まずは午前2時からスタートし、順次終日へと移行してい

ひまわり菜園便り

今回はバジルをご紹介したいと思います。バジルには鉄分、ビタミン各種、ミネラルが豊富に含まれており、ホウレン草やピーマンに匹敵するほど栄養価があります。

その他、**強い抗酸化作用、ストレス、老化防止、血行改善、動脈硬化予防**など様々な効果があります。



ベランダにバジルがありましたら是非ともお料理に取り入れてみて下さい。簡単なレシピを2品ご紹介します。

バジルマヨネーズ

細かく刻んだバジルと塩少々、マヨネーズ、お好みでレモン汁少々を混ぜたら出来上がり。

- ・オリーブオイルで伸ばしてドレッシングに。
- ・茹で野菜のディップソースに。

茹でた鶏のささみを裂いたものからめても美味しいです。



このおしゃれなメニューは富士さんのご自宅のテーブルセッティングです♪

バジルバター

柔らかく練った有塩バターにみじん切りしたバジル、すりおろしにんにくを混ぜたら出来上がり。

- ・パンに塗ってトーストに。
- ・じゃがいも等の野菜とソテーしてもワンランク上のお味が楽しめます。



ます。いつでもお元気に出歩いていたSさん、回復まで3ヶ月かかり退屈で早く復帰したかったとおっしゃっていました。安心しました。みんな首を長くして待っています。

