



ひまわり通信

12月といえばポインセチア🌺クリスマスですね

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO115

2024年12月

コミセン「鐘の鳴る家」 文化発表会に参加しました

今年も10月26(土)・27(日)の「鐘の鳴る家」の文化発表会に編物の展示で参加しました。水曜日の利用者さんの素敵な作品を手にとられたり、購入していただいたりと、今年も人気でした。



カラオケを楽しんでいるのは誰でしょう？

カラオケ会場では、池田さん辻さんのデュエットです。「東京めぐり愛」大人の恋の歌を落ち着いた 雰囲気ですっきりと歌われていました 大島さんは「中の島ブルース」をリズムカルにおおらかに歌われていました

編み物に新しい仲間が加わりました

みなさんの素敵な笑顔に守田さんも笑顔がこぼれます。これからもよろしくね。



安藤さんが運動教室に遊びに来ました！

安藤さんが半年ぶりに運動教室に来られました。以前と変わらずお元気でパワーがあふれていました。気功を習っておられて、その呼吸法を教えてくださいました。気功は外部の気を取り入れて体内に気をめぐらすことで、病気の予防などに効果があるそうです。気功の呼吸が難しい方も深呼吸を毎日、続けるだけでも体に良いそうです。やってみてくださいとのことでした。



▲呼吸法を伝える安藤さん



▲利用者さんもとても喜んでおられました。

ひまわり菜園便り



先月紹介した、サボテンが綺麗な花を咲かせてくれました！

花盛丸
(カセイマル)

