



ひまわり通信

寒い冬にいち早く咲く蛸梅 甘い香りが魅力です

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO116

2025年1月

ひまわりバス旅行報告

11月25日素晴らしい晴天のもと、22名の利用者さんと4名のスタッフ、総勢26名が観光バスに乗って、いざ岸和田に出発〜♪

道の駅岸和田愛採ランドの旬彩ピュッヘで昼食です。地元の野菜を中心にしたバイキング〜(^^)♪



満腹になった後は、お野菜の買い物タイムです。大根やネギをリュックいっぱい詰め込んで、お腹もリュックもパンパンでみなさん大満足の笑顔です。

当初予定していた岸和田城が月曜日で休館日とあって予定を変更して水間観音に(ごめんなさい)。



行きも、帰りも心配された渋滞にもひっかからずバスはスイスイ走り3時半に全員無事帰着お疲れさまでした。

麻雀に新しい仲間が加わりました

1人暮らしのお母さんを心配して定年退職後、箕面に帰ってこられたやさしい息子さんです。



運動教室に理学療法士さんが来られて身体の機能向上維持の指導を！



誤嚥予防に舌を上下にしっかり動かします。上半身が内側に向きがち、肩甲骨周り胸を開くストレッチを行いました。
参加者のみなさん、真剣に取り組んでいらっしゃいました。

クリスマス習慣のお楽しみメニューの紹介

毎年クリスマスイベントとしてスペシャルメニューを調理スタッフ工夫を凝らし用意します、今年は猛暑の影響から材料費が高騰、特にイチゴは生育も遅れ争奪戦に。調理に欠かせない卵も去年のエッグショックとはいかないうちでも再び価格が上昇しています。

そんな厳しい状況ですが美味しいと喜んで食事を楽しんでもらえることを糧に今年も調理スタッフ力を合わせて完成させたメニューをご紹介します。

- とろけるポークシチュー●キッシュ
- キャラメルプリン●イチゴのズッパイングレーゼ

↑今のところの予定です小原さん、島谷さんにも聞いて書いていこうと思ってます。こんな感じで仕上げようかと。



みなさん新年、いかがお迎えでしたでしょうか。2025年も「ひまわり」で楽しくお元気で過ごしてくださいね。スタッフ一同みなさんの健康を祈念しています。