



# ひまわり通信

水仙 ♡ 愛らしい姿とは裏腹に花全体に毒があります

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO117

2025年2月

## 運動教室通信

### 脳卒中予防について保健師講和がありました

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分類され、一度発症してしまうと後遺症が残ったり、要介護につながり健康寿命を大きく縮めてしまう可能性がある病気だそうです。

**F** F→Face フェイス (笑顔が作れず顔の片方が下がったり歪んだりする)



Face

**A** A→Arm アーム (手のひらを上にして両腕を上げると、片側に力が入らず下がる)



Arm

**S** S→Speech スピーチ (短い文でもろれつが回らなかったり、言葉が出てこなかったりする)



Speech

**T** T→Time タイム

F・A・Sの症状が一つでも当てはまれば、発症時刻を確認してすぐに救急車を！



Time

脳卒中の予防には 塩分、脂肪分、糖分を抑えたバランスのよい食事 タバコを吸わない アルコールは適量 運動する 生活習慣病に気を付けるのが大事です。

お話の前にデュアルタスクゲームも行って身体と頭も動かしました。皆さん興味を持って聞いていました。



## 年明けのひまわりの様子をご紹介



ささやかながらお年玉プレゼントをひまわりより利用者の皆さんにお渡ししました。お礼の絵葉書をいただきました。早速身に着けて来られる利用者様も。



卓球の方からは 今年も楽しく卓球を頑張りたいとの言葉をいただきました。大正琴は今回お二人でしたが、美味しいお食事と珈琲の時間は楽しいお喋りで癒されますとおっしゃっていただきました。

1月7日のメニューは七草粥 ひまわりでは季節の行事食を提供してます

