



ひまわり通信

五月晴れの空からシャワーのようにこぼれ咲く藤の花

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO120

2025 年 5 月

お元気な金曜日週日麻雀

しばらく体調不良でお休みされていた方もお元気に復帰され、女性ばかり 4 人の麻雀はとってもにぎやかです。『ひまわりが』があってほんとうによかったわ。こうしてみんなで楽しむ時間があって。ここで得られる情報も 1 人で家にいたら得られない大切な情報遠くにいる子どもも、『ひまわり』に行っていることで安心と言われている」とのこと。



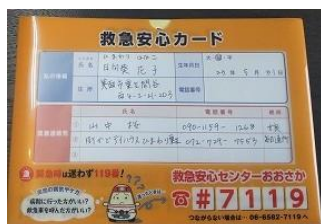
ひまわりの安全対策宣言

今年は冬から春にかけて、天候不順や寒暖差が大きく体調を崩される方もみられます。

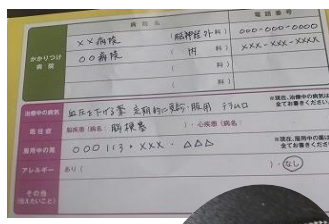
高齢、おひとり暮らし、持病がある、等々、心配です。

ひまわりでは、いただいている「利用者台帳」の見直しを行います。入会時にいただいたままの方も、緊急時の連絡先や持病の有無、介護認定など更新します。順次お願いしますのでご協力ください。なにかあったとき、お互いに助け合えるような仕組みづくりをしていきます。

救急安心カード準備できていますでしょうか



表面



裏面

表面はご自分の名前・住所・生年月日
緊急連絡先のお名前・電話・続柄

裏面はかかりつけ病院・電話
病歴・既往症・服用中の薬など記載



- ・救急安心カードのケースの裏にマグネットがついています。冷蔵庫に貼っておきます。
- ・ゆずくんホルダーはドアの内側につるしておきます。

※救急隊員が入ってこられたとき、救急安心カードの記載を頼りに連絡など対応します。

運動教室スタッフ紹介



左から 堂野、依田、有方、小原

【堂野】ひまわり金曜日の見守りスタッフと運動教室を担当しています。参加者の方々から教えられる事ばかりですが、皆さまの心の健康、身体の不安に少しでも寄り添えたらいいなと思っています。

【依田】運動教室ではストレッチ→発声練習→季節の歌を大きな声で歌う！まで短い時間でたっぷりと取り組んでいただいています。笑顔と歌で元気の輪が広がりますように！

【有方】ひまわり木曜日の見守りスタッフと運動教室を担当しています。みなさんと一緒に楽しく身体を動かせたらと思って取り組んでいます。身体のコンドーションに合わせて 無理なくご参加いただけます。

【小原】ひまわりの調理と運動教室スタッフを担当しています。身体の内側 & 外側から皆さんに健康になって頂けるように頑張ります。



ただいま運動教室ではスタッフ 4 名+29 名のみなさまと楽しく元気に活動しております。

お孫さんから姿勢を褒められた、お医者さんに勧められ通って見たらとても楽しい、等々嬉しいお声をたくさん頂いています。

2 部にはまだ少し空きがありますので見学だけでも大歓迎です！お待ちしております。

