



# ひまわり通信

✿ 12 棟前に花をびっしりつけて咲く柏葉紫陽花

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」

ひまわり粟生発行 NO122

2025 年 7 月

## ひまわりの安全対策宣言 No3 防災学習会

- 日時 6月30日(月) 14~15時
- 場所 ひまわりのダイニングスペース
- 講師 箕面市市民安全課 防災担当職員

気候危機と言われて、  
私たちの身の回りにも  
少しずつ変化が起こって  
きています。しとしと  
降る梅雨はなくなり、  
降るときはドシャ降り、  
かと思えば、梅雨なのに想定外の暑さが・・・  
北海道では頻繁に地震が発生しているのも心配。  
予測できないのが地震です。そんなときどうする？



防災についての講話が 30 分、質疑応答が 30 分  
月曜日午後からの麻雀の方も 1 時間いっしょに学び  
考えませんか。参加希望の方はお申し出ください。

## 夏を元気に過ごすために

### ひまわりの運動教室で夏バテ解消

暑さが厳しく外に出るのが  
辛く食欲もなく・・・。  
運動不足により筋肉が減り、  
血流が悪化、体力も代謝も落ち  
夏バテに。夏は運動不足と  
タンパク質不足になりやすく  
注意が必要です。夏を元気に  
過ごす為、運動不足解消に



ひまわりでは週に 1 回火曜日の運動教室が人気で  
す。1 部は定員オーバーになっていますが、2 部に  
空きがあります。(14:45~)  
空調設備の整った室内で、夏をのり切りましょう。

### 心が落ちつく写経 般若心経

利用者さんの提案で、  
般若心経の写経を  
新規プログラムとして  
企画中です。  
詳細が決まりましたらご案内します。

## 熱中症予防について

暑さが段々と増してまいりました。おうちで簡単に  
作って頂ける経口補水液のレシピです。

水 1L に対し 食塩 3g (小さじ 1/2)  
砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2)

上記のレシピにレモン汁かグレープフルーツ果汁を  
入れると、さらに飲みやすくなるそうです。  
手づくりの経口補水液は当然ながら無菌状態ではな  
いため、作った後は 1~2 日以内に飲みきる。



## 運動教室便り



5月27日の運動教室に  
初めて栄養士さんが来て  
くださいました。  
塩の摂り過ぎと食後の  
低血糖についてのお話でし  
た。気を付けるためには

- 3食規則正しく食べる
- 食べる順番は副菜から(ベジファースト)
- ゆっくりと噛んで食べる
- 食後 30 分~1 時間の内にちょっとでも身体を動かす
- ダブル炭水化物は NG  
種類にご飯、食後の甘いスイーツなど
- 塩の摂取量は男性 7.5g 女性 6.5g 未満に  
(高血圧や慢性腎臓病の方は 6g 未満)

参加してくださった利用者さんからたくさんの  
感想をいただきました。  
配られたパンフレットを読んで身近な食品の塩分量  
がよくわかった。お話がたいへんわかりやすかった。  
クイズ形式で楽しめた。今まで汁物から頂いていま  
したが、これからはベジファーストを心がけます。  
などなど、改めて気付かされたことがたくさんあ  
った講和でした。  
上の●のどれか一つからでも意識して食生活に取り  
入れていただきたいです。

