



ひまわり通信

栗生間谷東の旧家に咲いていたひまわり

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO123

2025 年 8 月

卓球に新しい仲間が 1 名 参加されました

「無理なく、楽しく、ゆるく」をモットーに

今回、新たに参加された T さんも、「ゆるい卓球」を楽しみに参加されています。

ひまわり栗生の卓球は、ご自身の体調に合わせてみなさんで意見交換しながら、「無理なく、楽しく、ゆるく」をモットーに卓球を楽しまれています。

仲間と楽しく笑い合い、身体を動かす、これこそが心と身体の健康に最高です。身近な方にもぜひお声かけください。



ひまわりの安全対策宣言 No3 防災学習会を行いました

6 月 30 日、箕面市市民安全政策室の職員の方に来ていただき、防災についての学習会を行いました。ひまわりを運営しているスタッフとして突然の地震や火災が発生したとき、どうすればいいのか心がまえなどを学習しました。

地域のハザードマップで危険区域を確認しながら幸い、栗生団地には土砂災害の危険区域ではないのに、ほっとしながらも突然の地震や火災の対応などを学びました。地震による被害を最小化するためのつかい棒やガラスの飛散を防ぐフィルムなど、すでに実施していることには評価をいただきました。使い方を知らないまま設置している消火器の使い方も教えていただきました。改めて利用者さんの安全に配慮した運営についてスタッフで確認することができました。



認知症予防教室にも 新しい仲間が 2 名 参加されました



お 1 人はすでに教室に参加されている N さんのご紹介。もうお 1 人は団地のホームページを見て来られました。ご病気で喉を切開されてメモとペンでの筆談ですが 87 歳には見えないほど若い方です。音楽の時間は

口を動かし、楽器を持って手や足を動かされ、楽しそうにされています。暑いなかですが続けていただきたいと思います。

箕面市の介護予防養成講座に参加しました

講習では、ゆっくりんぐ体操などを習ってきました。初めてする人に、分かりやすく、効果があるように体操をするにはどう説明するかなど、難しかったです。この講習で学んで、体操を普及させ最終目的は箕面市民の健康です。自分のため、家族のために学ぶのもよしです。

筋肉は日々減っていきます。筋肉を作るには蛋白質と運動です。筋肉は裏切らない！



オスス×！

旬の食材



茄子・・煮る・焼く・揚げるとどんな調理でもおいしく食べれる夏野菜。果肉がスポンジ状になっているので油を吸い込みやすくギトギトになりがち・・気になる方は塩水にさらしてあく抜きした後に水分をふき取りフライパンに油をひく代わりに少量の油を先に茄子全体にまわしてから焼くと余計な油を吸収せずにふっくらと焼き上げることができるのでおすすめです。

ピーマン・・茄子と同じく夏野菜の代表。β-カロテンやビタミン C を含みます。油と一緒に調理すると吸収率が上がるのでお勧めの調理法です。