



ひまわり通信

サルスベリ  粟生間谷西の旧村に咲いていました

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO124

2025 年 9 月

写経をしませんか

毎週水曜日 10～12 時
講師 松島立子先生
参加される方が 1 人でも
いらっしゃれば行きます。



●写経の魅力

・心が落ち着く

一字一字書き写していくごとに、雑念が払われ、心が落ち着いてきます。
イライラや、気持ちがざわついている時にこそやってみましょう。
自分が何にイライラしていたのか、一歩離れたところから冷静に眺めるような感覚に出会えるかもしれません。

・脳が活性化

「手書きで文字を書く行為は、脳の前頭葉の活発化が期待できる」という研究結果は数多くあります。今は PC やスマホばかりで、文字を手書きする機会はほとんどないのでは？昔の人は脳にいいことを経験的に知っていたのかもしれませんがね。

・字がきれいになる

写経のお手本は、美しい字で書かれています。「とめ・はね・はらい」、全体のバランスなどが自然に身につくはず。とはいえ、写経は「上手に書こう」と気負う必要はありません。心をこめて丁寧に書写すればいいのです。

お申し出ください

今年もコミセン「鐘の鳴る家」

作品文化発表会

編み物の作品展示で参加します



●日程 10月25(土)・26(日)

●会場 鐘の鳴る家 小会議室

●時間 10:00～15:30



コミセン鐘の鳴る家で「ひまわり」は卓球会場としてお世話になっています。

昨年に続き、編み物の作品展示で参加します。編み物班のみなさんの手編作品の展示を行います。暑かった夏もようやく終息し、秋本番、手編みのほっこりした暖かさが恋しくなります。

編み物教室への参加と合わせて文化発表会に来てくださいね。

●箕面市高齢福祉室の看護師さんの講話より



○認知症予防・糖尿病予防・脱水症予防 について

3点共通して引き起こされる原因として、寝不足がある。よく眠れるように寝る前の水分補給は大切
→甘酒がおすすめ(アルコール無し)

甘酒にはリラックス、安眠効果がある

(※飲み過ぎには注意)

暑い日が続くのでまだ脱水症には注意。脱水とは体内の水不足ではなく、電解質(塩分)なども同時に失われた状態です。

1食抜くと500mlペットボトル1本分水分が不足すると言われています。規則正しい食事は大事です。脱水症の時の水分補給は電解質(カリウム、ナトリウム)を補給するためにも経口補水液が推奨されます※塩分調整されている方は 水で薄めて飲む
アクエリアスやポカリスエットは糖分が多く電解質が少ないため推奨されません。経口補水液は常温で飲んでください。

冷やすと体が受け付けず、嘔吐する事があります。

秋のバス旅行の案内

●日 程 10月22(水)

●集合時間・場所

9:30～16時着 キリン堂前

●目的地 岸和田城

五風荘でのお食事

●参加費 3,000 円(昼食代・岸和田城費用)

詳細は参加者の葉で案内します

個人では行く機会のない、ブチ贅沢なお食事を堪能してください。

