

ひまわり通信

生姜の花 🌸 37 棟北につぼみをいっぱいつけて咲いていました

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO125

2025 年 10 月

写経が始まりました

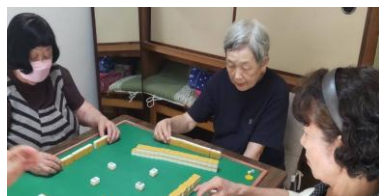
毎月第 1・2 の水曜の午前の時間を使って写経を始めました。今は編み物の方が午前中は写経、午後からは編み物と 2 刀流で楽しんでおられます。

連続 2 回参加の辻さんに参加の目的をお聞きすると、「まずきれいな字を書きたい、そしてじっくり心落ち着いて書に向かう時間を楽しんでいます」とのことでした。



いつからでも参加できます。興味のある方はぜひ、のぞいてみてください。

木曜日午前の麻雀に 37 棟の N さんが参加されています。先日、見学に来てくださったので安心してメンバーへの参加をお願いできました。初めての参加とは思えないほどテキパキとお話され楽しんでおられました。



麻雀に新しい参加者が来られています。これからもよろしく～♪

麻雀初心者教室開催予定

以前から麻雀の初心者教室を開いてほしいとの声をお聞きしていました。第 3・4 の水曜日午前の時間帯で開催します。身近で麻雀を一から習いたいという方があればご紹介ください。メンバーがそろい次第スタートさせます。

箕面市高齢福祉室の歯科衛生士さんの講話

「やってみよう！ お口のまわりのトレーニング!!」



今回はパタカラ体操を 2 種類行いました。まず大きな声で「パンダの宝物はパパパンダからもらったラッパ。歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ。高かったラッパで財布の中は

空っぽ」と口を動かした後、「むすんで、ひらいて、ベロ出してむすんで、またひらいて(目を見開く)ベロ出して、そのベロを出してそのベロ出してそのベロを右に回してむすんで」と歌うトレーニングを行いました。皆さんお顔の筋肉をいっぱいに使って頑張っていました。おうちでも簡単にできますので是非やってみてください♪



▲ 歯科衛生士の講話 みんな真剣です

運動教室スタッフより

この間、ひまわりで新規メンバーさんを募集させていただきましたところ、お陰様で 1 部、2 部ともに満員になりました。ありがとうございます。また空きが出ましたらご案内させていただきます。

バス旅行の参加申し込みが始まりました

10 月 22 日のバス旅行の申込書ができました。1 人では行けないけれど・・・。
みんなでいっしょにバス旅行を楽しみましょう。