



ひまわり通信

ヒトツバタゴ（なんじゃもんじゃの木）
山麓線沿いのヒトツバタゴが可愛い実をつけています

特定非営利活動法人
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO126

2025年11月

初心者麻雀教室が始まりました

毎月第3・4の水曜の午前の時間を使って待望の初心者麻雀教室が始まりました。まったく麻雀は初めてという編み物班のお2人と、昔少ししたことのある方、そして、若い(?)先生のオカンの4名が、今回の受講者です。



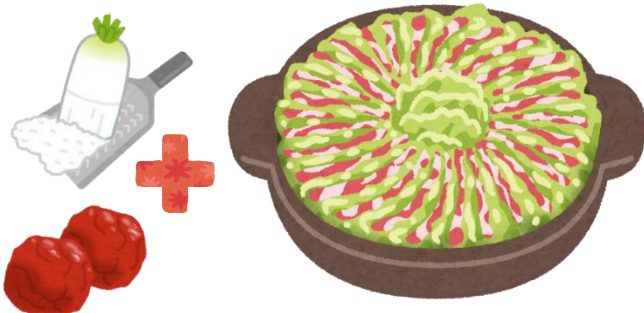
知らないことばかりで、とまどうことばかりだったけど、先生に親切におしえてもらえて楽しかった。続けていきたいです〜♪ (Y)

ひまわりに来られて、麻雀、編み物、卓球、大正琴など、されているみなさん、本当にお元氣です。初めて麻雀に挑戦してみようという気持ちが若さの秘訣でしょうか。

歩実先生、末永くよろしくお願いいたします。

簡単ミルフィーユ鍋をご紹介

豚バラと白菜の梅みぞれ鍋をつくってみませんか？白菜の葉を一枚ずつはがし、豚バラ肉と白菜を交互に重ねて6等分に切ります。切り口を上にして鍋に敷き詰め、今回は簡単に白だしを薄めて20分ほどコトコト煮込みました。仕上げに大根おろしとつぶした梅干を混ぜたものを加え5分ほど煮たら完成。夏に食べきれなかった素麺を最後に合わせたら家族にも好評でした。肌寒い日に身体を温めてくれます。適度な酸味がとても美味しく簡単ですので是非作ってみてください。



今年もコミセンの文化発表展に 編み物班の方々の素敵な 作品が集まりました

毎週水曜日に集まって、おしゃべりしながら編み出す作品は、どれも素敵です。セーターや帽子、毛糸の靴下など、手作りならではの暖かさのある作品たちです。



安藤さんが運営する セルフケア教室に行ってきました

昔から運動が苦手、以前から悩まされている関節の痛みから少しでも解放されたくて・・・子育て、家事、仕事と忙しい日々で、自分のことは後回しになりがちな私でも続けられるかな？と思い参加してきました。基本は座って出来る運動なので安心です。以前ひまわりの編み物に来ていた利用者さんに再会！お二人ともお元氣そうで久々の再会に話も弾みました。普段から積極的にウォーキングや火曜日の運動教室にも参加している、お二人は私よりもずっと体も柔らかい。足のツボや体のほぐし方など色々勉強になりました。

第1と第3の金曜日
13:30~鐘の鳴る家の
大会議室にて開催中です。
興味ある方は一緒に参加
してみませんか？突然の
訪問も大歓迎との事でした。
(スタッフ富士)

