



ひまわり通信

37 棟北側のナンテンです。『難を転じる』に通じる縁起の良い木です。

特定非営利活動法人

「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO128

2026年1月



1月は1年で最も寒い時期です。特に1月中旬から2月上旬にかけては『大寒』にあたります。寒さで体がこわばり筋肉も硬く血流が悪くなります。

特に座りっぱなしの姿勢は血流を悪くします。血の塊が出来やすくなり、これが肺に飛びと突然死を引き起こすこともあります。予防にはこまめな足の運動（足首回し、ふくらはぎもみ）が効果的です。ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるほど全身に血液を送るための重要なポンプ機能を持っています。

1~2時間に1回は立ち上がり歩き、踵とつま先を交互に上げ下げする運動を行いふくらはぎをもみほぐしましょう。

十分な水分補給や体を温めることも血流をよくします。そこで「朝一番」の「白湯」おすすめします。

「白湯」を飲むということは、内側から内臓を温め、消化の「かまど」に「火」をつけるようなものです。白湯を飲むことで食べ物の消化と排泄を助けてくれます

なぜ朝一番の白湯がいいかというと、胃にも小腸にも食べ物がほとんど残っていない状態なので大腸まで届きやすいからです。



白湯→水を一度沸騰させてから、50~60度程度の飲める温度にさましたものです。



予防対策をしていても、緊急事態が起こることもあります。その場合に備え利用者の皆様にお薬手帳のコピーを頂くことを検討しています。救急搬送先の病院で適切な医療が受けられ、薬の重複や危険な飲み合わせを防ぐことが可能です。決まりましたらスタッフよりお声がけさせていただきます。

皆様の命を守るために、ご協力お願ひいたします。



毎年恒例の「ひまわりクリスマス料理」のご紹介です。調理スタッフより、いつも食事をご利用をいただいている皆さんに感謝の気持ちを込めてスペシャルな内容になっています。おいしい！の言葉と笑顔、調理スタッフ一同励みになっています。本当にありがとうございます。



タラのレモンバターソテー
シェーキースパイ
シーザーサラダ
カブのポタージュ
ハムとチーズのピンチョス
柿の生ハム巻き
コンソメジュレ
アップルパイ・アイス添え

海老カツ
アボカドサラダ
クリスマスカラーピクルス
ごぼうのポタージュ
デミグラスソースハンバーグ
カラフル野菜添え
ガトーショコラ風ロール



ハムカツ
チキンカツ
ポテトサラダ
サツマイモとリンゴのサラダ

スープ
スイートポテト
アイスクリーム添



好評につき一時停止していた運動教室の

第2部メンバーの募集再開いたします。

毎週火曜日 14:45~16:15 若干名

セラバンド・音楽体操・みんなで歌おう♪

歯科衛生士や看護師による講和など内容も

充実。楽しみながら健康になれます。