



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



お茶の時に身体を動かそう 声掛けをしています

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、これが肺に飛ぶと突然死を引き
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。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。

予防対策をしていますが、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、ご協力お願いいたします。



ひまわりイベント報告

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。

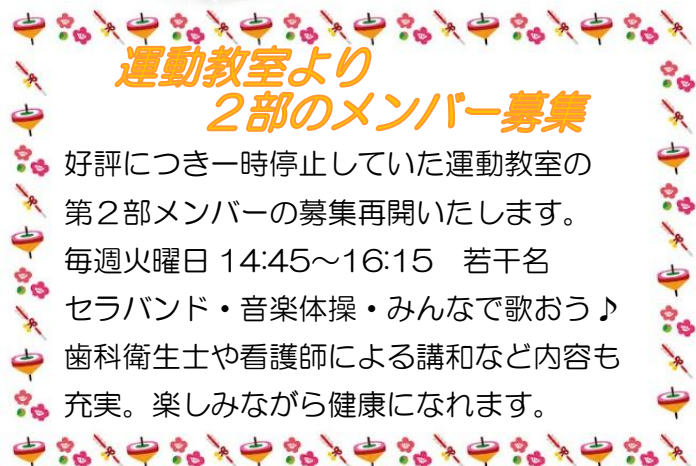


タラのレモンバターソー
シェーキースパイ
シーザーサラダ
カブのポタージュ
ハムとチーズのピンチョス
柿の生ハム巻き
コンソメジュレ
アップルパイ・アイス添え

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



運動教室より 2部のメンバー募集

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。