



# ひまわり通信

今年初めて団地にも雪が積もりました。  
南天が雪の下で寒そうに震えていました。

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」

ひまわり栗生発行 NO130

2026年3月

## 運動教室便り

1月20日(火)と1月27日(火)にそれぞれ  
歯科衛生士さんと看護師さんが講話に来てください  
ました。誤嚥性肺炎についての詳しいお話や、歯周  
病の簡易検査、お口の水分量チェック、舌回し体操  
などを行いました。

血圧のお話では、日々の運動で40分以上6千歩  
が目安、座りっぱなしに気を付けること。

睡眠と高血圧には大きな  
関係があり、8時間以  
上の睡眠はかえって高  
血圧のリスクが高ま  
るなど、ためになる  
お話をたくさんして  
いただきました。



## 運動実施前の事故防止・安全対策について

### 運動中止の判断項目

- 胸やおなかが痛い  動機や息切れがする
- 腰痛や慢性的な症状が悪化している
- 関節に鋭い痛みがある **※1項目あれば中止**

- 体がだるい  食欲がない  便秘  めまい
- ふらふらする  熱がある  頭痛がする
- 吐き気  睡眠不足 **※2項目あれば中止**

- 収縮期血圧 180 mmHg 以上
- 拡張期血圧 110 mmHg 以上
- 脈拍 100回/分以上
- ※いずれかに該当すれば中止**

## 雪の日の一日

2月9日(月)昨夜に降り積もった雪が解けずに、  
調理担当スタッフからも「行けない」との連絡を受  
けた段階で「休所」の判断をすべきを、なんとか  
オープンしようとしたのですが、自分自身が2度も転  
び、「これは無理」と考え、休所の案内を行いました  
。高齢者を対象にした事業であることを肝に銘じ  
「何かあってからでは遅い」と思った1日でした。

## 歌って笑ってお口の教室 に参加してみませんか？

3月2日(月) 午後1時30分~2時30分  
栗生外院自治会館 聚楽館にて  
住所：栗生外院5-1-17

楽しく歌ってお口と喉を鍛えながら誤嚥性肺炎を予  
防する教室が開かれます。

無料で予約不要ですのでお時間ある方は飲み物持参  
でぜひとも参加してみてくださいね♪

<問合せ> 箕面市高齢福祉室

TEL 072-727-9505

## ひまわり花だより



HさんとYさんが、きれいなセッコク(石斛)蘭を  
持ってきてくださいました。

セッコクは日本に自生する蘭の仲間で、『長生蘭』  
とも呼ばれ、昔から親しまれてきた植物です。園芸  
品種も多く、白や淡いピンク色の香りのよい花を咲  
かせます。

蘭は、木や岩に根を張って育つ『着生植物』で  
風通しがよく、レースカーテン越しのような明るい  
日陰を好みます。育てるときは水をやりすぎず、少  
し乾燥気味に管理することがポイントだそうです。

また柿の木などに自生する風蘭『富貴蘭』とい  
う種類もあります。こちらも古くから親しまれてき  
ましたが、セッコクより育てるのが難しいそうです。  
夏に白い可憐な花を咲かせ夕方から夜にかけて特  
に強く香ります。

マルヤス近くの柿の木にも自生しているそう  
です。花の咲く季節に、お買い物のついでに見に行  
ってみるのはいかがでしょうか。

きれいな蘭の花ありがとうございました。