



ひまわり通信

昨年みんなで行った荒牧バラ園のバラです

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生 発行 NO2
2015年6月



▲果物がたっぷりのったケーキ

5月のお誕生会

窓の外の木々も日増しに緑が濃くなってきました。みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

5月のお誕生会は勸野さんが主役です。いくつになってもみんなから祝福されるお誕生日はうれしいものです。この日は調理スタッフさんが自宅でケーキを手作りしてくださいました。

今日はお誕生日メニューです。
お誕生日はランチメニューも楽しみのひとつです。

お赤飯
唐揚げ・イチゴ・りんご
筍の木の芽和え
高野豆腐・卵焼き



誤嚥性肺炎をなくすための口腔ケア

毎週水曜日の運動教室、5月13日は箕面市の歯科衛生士さんを迎え、口腔ケアのお話と、嚥下体操を習いました。最近肺炎で亡くなられる方が増えているそうです。誤嚥性肺炎を予防するためには、口の中の細菌をなくし、いつも清潔な状態を保つことと同時に、舌の筋肉を鍛えることと、大きな声を出すことが大事だそうです。



※口の中で舌を右のホッペ、左のホッペと交互にだるくなるまで動かします。

「ひまわり」では毎日、さまざまなプログラムでみなさんのおこしをお待ちしています
今、「カラオケ」「卓球」「麻雀」が人気です。あなたもご参加ください！

●6月のカラオケ

日程 6/8(月)・6/26(金)

会場 栗生団地集会所

少人数のカラオケ同好会です。好きなだけ好きな歌を歌うことができます！

●6月の卓球

日程 6/3(水)・6/17(水)

会場 鐘の鳴る家

初心者大歓迎！

上靴と動きやすい服装であれば、だれでも楽しめます。

●麻雀

・上級者コース(毎週木曜日)

2台の卓を囲んで終日みんな真剣です。みなさん頭の回転がすごい。

・初心者コース(毎週金曜日)

金曜日は和気あいあい初心者にも丁寧に教えてくれます。

スタッフの独り言～♪

以前より、ひまわりでお出しするおやつを手作りできないものかと考えていました。お菓子作りが、得意な調理スタッフに教わりながらスポンジケーキを作りました。この日もスタッフさんがワッフルを焼いてきてくださり、みんなで教わりながら美味しくいただきました。毎回手作りおやつをお出しすることはできませんが、コーヒーのいい香りとともにオープンでお菓子を焼ける日も近いと思います～♪

