



ひまわり通信

万博の睡蓮 遠く咲く睡蓮ひとつ去りがたし

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生 発行 NO3
2015年7月



たくさんの方が健康チェックに参加

6月24日(水)2時から団地集会所にて健康チェックを実施しました。「地域まるごと健康づくり」を合言葉にする、ほくせつ医療生協のご協力を得ての健康チェックです。

尿検査、血圧、体脂肪、今回は骨密度のチェックもしました。まずは、チェック用紙に体重・身長を記入したあと、順番に回り、最後は医療生協の方に今後のアドバイスをもらいました。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪肥満症候群)を改善するには、薬や健康食品よりも食生活や運動といった生活習慣をふり返ることが大切だそうです。骨密度測定では、女性は男性よりも、骨密度の低下があり、日頃から気をつけないといけません。カルシウム、ビタミンDを適切に採り、1日30分程度の散歩は効果があるとのことでした。

参加いただいた、たくさんの方が自分の生活を見直す、よいきっかけになったのではないのでしょうか。お疲れさまでした。

ルピナスが咲く万博公園に行きました

5月の行事で万博公園に出かけました。雨の心配もなく、総勢15名が車4台に分乗して行きました。

万博公園のバラ園は盛りを過ぎていましたが、バラの花をバックにみなさん美しい顔で「ハイ、チーズ!」です。

ルピナスの森は色とりどりの美しいルピナスが満開です。昇藤といわれるルピナスの花言葉は「あなたは私の安らぎ」「いつも幸せ」だそうです。

午後からは、日本庭園を散策する組と、トレインに乗って万博の森を楽しむ組に分かれての行動です。



可愛いトレインでしょう

トレイン組は案内を聞きながら新緑が美しい万博の森を楽しみます。日本庭園散策組は蓮池の睡蓮や花菖蒲のなかをおしゃべりしながらの散策です。新緑とたくさんのお花を楽しんだ「大人の遠足」でした。



色とりどりのルピナスが咲く森

卓球する方大募集!初めての方も大歓迎!

第1・3水曜日、鐘の鳴る家での卓球が楽しいです。取材のつもりで行って見た私、浮田も初めて参加してみました。

最初は小さなピンポン玉がどこに飛んでいるのが見えなかったのが、次第にコツもわかり、時間も忘れて楽しみました。身体を動かし汗を流して笑い興じる、頭にも身体にもいいみたいです。みなさんもぜひご参加ください。

