



ひまわり通信

一輪の野の花がそこにあるだけで心あたたまる

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生 発行 NO7
2015年11月

ひまわり栗生体験会

- 日時 11月18日(水) 10時~16時
- 場所 栗生第二住宅集会所

ひまわり栗生は地域で元気に暮らしていくために、みんなが集い、遊び、学ぶところです。当日は日頃の作品展示やプログラムを体験していただきます。

健康マージャン・カラオケ・編み物
布ぞうりづくり・盆おどり・絵手紙



今週のスタッフさん、細井八重子さん

はじめまして細井八重子と申します。65歳、こども2人、孫4人、夫なし、カラオケ大好き人間です。ご縁があって「ひまわり栗生」で、みなさまとごいっしょできることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。20年間サービスで働いていました。

私には、両親を早く亡くしていますので、人生の大先輩であるみなさまがたを両親と思い、お付き合いができればと思っています。

先日はお買いものツアーとダリア園への日帰



り旅行にみなさんと一緒にしました。総勢14名、4台の車に分乗し出発しました。久しぶりのお出かけにワクワクです。

道の駅猪名川でお買い物と昼食を楽しんだ後、お目当てのダリア園です。色とりどりのダリアが一面に咲き誇り、その豪華さは圧巻です。お天気にも恵まれ楽しい1日でした。

●能勢温泉への1泊旅行がピンチです

11月23・24に計画していた能勢温泉への参加者が15人に達しない場合は中止となります。今一度お声かけをしてください。

認知症サポータ養成講座の報告

9月29日認知症サポータキャラバンの方を迎え、スタッフ合わせて30名の方が、認知症サポータ養成講座を受講しました。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものです、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれています。認知症の人が記憶障害から不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れきって共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことは可能です。



まずは正しい知識をもつことが、認知症の人や家族を支える手だてになり「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

●参加者の感想文より

10年前に母の様子がおかしいと父から連絡がありました。私は自分の生活と子育てにふりまわされていました。気になりながらも時間をつくれずにいました。その後認知症と診断され、漠然とした不安とこれからの母との生活をどうしていくかという思いだけで必死でした。

母は今年亡くなってしまいました。もっと早く正しく理解し、受け止めることができればよかったと後悔しています。(栗生間谷Sさん)

早速みんなで勉強しました！

認知症サポータ養成講座を受けて、運動教室でも早速みんなで勉強しました。

<認知症にならないための3本柱>

① 運動

ウォーキングは最も効果的な有酸素運動
1日7000~8000歩を目標に
普段より歩幅を広げて早歩きしましょう。

② バランスのよい食事

野菜を多く食べよう！魚を多く食べよう！

③ さまざまな活動に取り組む

- ・記憶力を積極的に使いましょう
- ・日記をつけましょう。字を書くことが大切
- ・計画力・思考力を養いましょう。