



ひまわり通信

ポインセチアの花言葉「私の心は燃えている」

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生 発行 NO8
2015年12月

ひまわり栗生体験会報告

11月17日、恒例になった「体験会」が、今年も開催されました。当日は生憎の天気でしたが、延べ40人を超える方が集会所に来てくださいました。



▲絶対人気の健康麻雀

ひまわり栗生の麻雀は「健康麻雀」といってお金をかけるわけでもないのにいつも大人気です。認知症予防になると、みんな真剣そのものです。初心者も大歓迎です。



▲真剣な表情で絵手紙

「へたでいい、へたがいい」だれでもできるのが絵手紙の魅力です。季節の画材は近くを歩けばいっぱい見つかります。



▲長谷川さんの編み物

編み物は、手持ちの毛糸を持っていけば作りたいものがいつの間にか完成。
布草履も初めての方がその日にかたっぽが完成します。
カラオケも歌いたい放題です。



▲布草履も真剣です



▲往年の美声でカラオケ



▲厨房ではお昼の準備
美味しい食事ありがとう！



▲ウクレレ漫談で大爆笑することは健康にいい！

みんなで クリスマス&忘年会します〜♪

●12月25日(金)12時〜

2015年もいよいよ最後の月になりました。今年1年いかがでしたでしょうか？

最終日の25日のお昼はみんなで忘年会です。日頃は金曜日来られない方も、この日は、一同に会して楽しいお食事会にしませんか



この日ばかりはアルコールもOKです。ただしお酒は持参をお願いしますね。お菓子やお惣菜の差し入れも大歓迎です。

認知症予防はみんなの課題

認知症予防の学習会(箕面市の高齢福祉部主催)に参加した報告をシリーズでお届けします。

●老化は足から

今の元気を維持していくためには運動することが大切です。寒いからといって家に閉じこもっていると虚弱になってしまいます。

週2・3回は日中の暖かい時間に自分の体力をみながら軽い運動を心がけましょう。

身体を動かすことと、しっかり栄養をとることが予防できます。ひまわりの運動教室にも、ぜひご参加ください。

●歩く歩数と予防できる病気など

歩数	予防できる病気
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護・認知症・脳卒中
7,000歩	動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
8,000歩	高血圧症・糖尿病
9,000歩	高血圧・高血糖
10,000歩	75歳未満のメタボ

しっかり歩いて筋力の低下、食欲の低下などを予防することが大切です。筋肉は刺激を与えないと、どんどん衰えていきます。積極的に身体を動かし、心と身体に刺激を与え毎日を楽しみましょう。
<スタッフ大石>