



ひまわり通信

<梅の花言葉> 高潔・忠実・忍耐

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生・発行 NO10
2016年2月

ひまわり栗生の卓球紹介

1月20日の寒い寒い水曜日、鐘の鳴る家の「卓球」を体験してみました。レギュラーメンバーの勸野さん、栗園さん、三宅さん、古谷さんに助けられて、運動オンチの私も楽しむことができました。80歳とは思えないような勸野さんのフットワークのよさにビックリポンです。みなさんのいきいきと楽しそうな様子を私もはまってしまいました。なによりもみなさん仲良く初心者の私にもよくしてくださいませ。

卓球は、それなりにだれにでもできるスポーツとしておすすめです。(新米スタッフ浮田)

毎月第1・3水曜日 1:30~3:30です。一度体験してみてください。



▲みてください。勸野さんのこの勇ましい姿

恒例第6回「千の風寄席」



今や全国各地で大人気の歌之助さんとNHK新人落語大賞に輝いた桂佐ん吉さんの落語を生で聞くことができます。回を重ねるたびに、円熟の高座をお楽しみください。

●チケットは
敷内まで



冬の健康を考える

シリーズ2

寒い冬も脱水症状に 気をつけましょう

私たちの身体に入る水分の約半分を飲み物から摂取しています。暑い季節に汗をかくと自然と飲み物を求めますが、冬は汗をかきにくいので、水分を摂る機会が少なくなります。さらに身体を冷やしたくないという理由から飲み物を控えることもあります。冬場でも気をつけて水分を摂るようにしましょう。

利尿作用のあるコーヒーや緑茶よりは白湯がおすすめです。入浴前にも水分を摂ってから入るようにしましょう。

権利としての社会保障を考える

シリーズ2

若い人も高齢者も

安心できる年金制度を！

消費税の増税や円安による物価上昇で、庶民の暮らしは苦しくなるばかりです。

とりわけ年金は「マクロ経済スライド」という仕組みを使って今後30年間、私たちの年金を下げ続けようとしています。これでは老後の暮らしは成り立ちません。若者の年金離れや未納の拡大も懸念されます。若者も高齢者もだれもが安心できる年金の実現が求められています。

必要な財源は所得の低い人ほど負担の重い消費税ではなく、大企業や富裕層に適切な負担を求め、無駄な大型公共事業や軍事費を減らして財源を確保すべきです。

箕面の年金者組合では市議会に「若者も高齢者も安心できる年金制度の実現」を求める請願を行っています。署名にご協力ください。

よかったさがし

感謝の心は「ありがとう」「ありがとう」
ありがとうをいっぱい言える人になりたい。
ありがとうをいっぱい言ってもらえる
毎日でありたいです。せっかくの人生だから
よいとこさがしは友人づくり
よかったさがしは幸福さがし「ありがとう」