



# ひまわり通信

<木蓮の花言葉> 崇高・自然への愛

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生・発行 NO11  
2016年3月

## 2016年10月 ひまわり栗生 10周年

2006年10月に街かどディハウスとしてスタートしてまもなく10年を迎えます。

地域にお年寄りの方が安心して憩える場所をつくりたいという思いで準備を始めました。資金づくり、備品の寄付など、みんなの知恵と力を寄せ集め現在の場所に「ひまわり栗生」が誕生しました。支援スタッフ、調理スタッフはもちろん、なにより利用して下さる方を探ることが大変でした。

今は若いスタッフも加わり、利用者の方も安定してきました。10周年を目前にしてよりいっそうみんなが楽しく集える場所にしていきたいとスタッフで話し合っています。

10周年の記念行事の持ち方など話合いが始まりました。ひまわり栗生のプログラムの基本はみんながしたいことを取り入れることです。利用者みなさんご意見をお寄せください。



▲今は懐かしい2008年のお花見

## 万博公園で観梅散歩しませんか〜♪

万博公園の梅林は府下でもトップクラスの美しさを誇ります。手入れもよく、梅の花の種類も多く一つひとつの花が春の陽に輝きます。早春の万博公園で観梅散歩しませんか。



▲万博公園の梅

- 日時 3月11日 (金曜日)
- 集合 10時21棟

※雨天の場合は、通常通り金曜日のプログラムを行います。

## 運動教室での 認知症予防大好評

毎週水曜日に集会所で行っている運動教室、2月10日は「認知症予防」の特集です。

65才以上の認知症患者数は462万人で、おおよそ7人に1人です。予備軍は400万人4人に1人とされています。まずは認知症の知識をもって、しっかりと認知症予防をしましょう。認知症にならないために生活習慣を見直しましょう。

- ① バランスのよい食事
- ② 有酸素運動をする
- ③ 睡眠不足に気をつける
- ④ 頭を使ったゲームなどをする

この日の運動教室では、頭と身体を使ったゲームをしました。歌を歌いながら身体でリズムをとる運動や言葉あそび、お手玉、風船を使った運動やペットボトル体操などなど。

参加された方から「久しぶりに大笑いした」「楽しかった」など、うれしい感想をいただきました。



○のなかに文字を入れて言葉をつくってください。いくつおもいつくでしょうか！

## ●認知症予防 1・10・100・1000の法則

1	1日1回大笑いする
10	1日10人の人と話す
100	1日100文字書く
1000	1日1000文字読む

1000までクリアできれば10000に挑戦しましょう。「1日1万歩歩く」です。できるところから挑戦してみましよう！

## クスッと笑えるシルバー川柳 No.1

今回は切ない思い出を特集しました

- ・この動悸 昔は恋で 今病気
- ・恋いかな 思っていたら 不正脈
- ・忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ
- ・「アーンして」 昔ラブラブ 今介護