



ひまわり通信

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO12
2016年4月

万博公園観梅記

久々の観梅にて紅梅やたくさんの種類の梅花に接し、オイボレ翁の観梅も趣がありました。梅林内で昼食も一考があり大変おいしくいただきました。

帰路公園内に大型ショッピング店が多数出来て驚きの極みです。大阪商人の商魂には敬服の感です。

往復送迎バスのご配慮、老人には大変助かりました。一日楽しい思い出を計画していただきありがとうございました。ついで一句詠みました。

梅が香や 匂配ゆるき 相合坂 鉄円



▲みんな素敵な笑顔ですね

運動教室 心も身体も軽くなります～♪



水曜日の午後から第2住宅集会所をお借りして運動教室を行っています。

私は介護予防推進員の1人として、最初の「ゆっくりんぐ体操」を担当しています。

教室でいつも実感することは、体操に来られているみなさんの、健康に対する意識が高いことです。

教室では箕面市の健康福祉部高齢福祉課が推進してる準備体操(ストレッチ)、筋力向上トレーニング、指の体操など取り入れています。

終了後には運動に来られているみなさんと仲良くお話されています。私も教室が終わって帰るころには、身体はもちろん心も軽くなっています。

これまで来られたことがない方も、ぜひ一度のぞいてみてください。 大石



●家で魚の干物をつくってみませんか

- ・小アジのパック入りを買う
- ・頭と腹わたを取り除く
- ・塩をふりかけ串刺しにし、外に干す
- ・二昼夜くらいで完成

小アジは新鮮なものを買うことが大切です。大きめのアジなら開いて干します。安くてカルシウムたっぷり。ぜひお試しください。



クスッと笑えるシルバー川柳 No.2

今回は病が気になる川柳特集です

- ・年重ね くしゃみするのも 命がけ
- ・医者と妻 急にやさしく なる不安
- ・LED 使い切るまで ない寿命
- ・腹八分 残した二分で 薬飲む

今、私の観たい映画

シネマタイム



「サクラ花—桜花最期の特攻—」

3月26日から十三のシアターセブンで第二次大戦末期、日本で開発された小型特攻機「桜花」。人間爆弾とも言われたこの兵器に乗り込み、奇跡的に生還した元兵士の証言などをもとに戦争の「真実」を描いています。

戦争は人間が人間でなくなります。