



# ひまわり通信

集会所前の藤棚の藤がたわわに咲き誇っています

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO13  
2016年5月

## 出前体力測定のご案内

市の高齢福祉室職員による出前出張教室です。

当日スタッフ 理学療法士、作業療法士の専門家のアドバイスを受けられます。

高齢の方でも安全にできる体力測定です。

筋力・バランス・柔軟性などを測定します。ご自身の体力を平均値と比較してみてください。

●日時 5月19日(木) 13時30分受付 14時開始

●会場 栗生第2住宅集会所

参加人数は20名程度です。お早めにお申し込みください。所要時間は60分程度です。



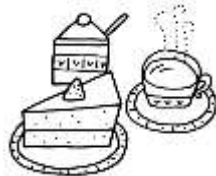
体力維持でいつまでも健康で地域で楽しく過ごしましょう。

## ひまわり栗生が 広く大きくなります！

5月から21棟1階103号室のお部屋の一部が使えるようになります。1階は麻雀を中心にすれば、2階は自由に使えるスペースとなります。大正琴、書道、うたごえ、など、ご近所のみなさんが楽しく集える場になればと思っています。コーヒーとお菓子を食べながらの「しゃべり場」などいかがですか？

こうしているうちにも「写経がしたい」という声も上がりました。講師の方の紹介や要望などお聞かせください。

広くなった「ひまわり」に一人でも多くの方に利用してもらえるよう、みんなで知恵を出し合ひましょう。



※ご自宅で使わない掃除機があれば提供ください

## ひまわり栗生の人気のひとつ ある日の昼食メニュー



●ある日のメニュー

- ・天ぷら
- ・茶碗蒸し
- ・カニカマの酢の物
- ・青菜のおひたし
- ・お赤飯・フルーツ

調理スタッフが心をこめてつくります。

## タッキーたんけん隊「春の陣」が 「ひまわり栗生」に取材に来ます

「タッキー」ってご存知ですか？  
タッキー816みのおエフエム放送です。  
「市民総出演体験ラジオ」です。  
毎月1回スタジオを飛び出して、元気に活動しているサークルやこどもたちの声を生放送で紹介します。今回は、わが「ひまわり栗生」のライブレポートです。

●4月28日(木) 10時~15分程度です  
今回は「健康麻雀対決」の実況中継を行います。我と思う方はご参加くださいね。

## クスッと笑えるシルバー川柳 No.3 今回は、あるあると思える川柳特集です

- ・カードなし ケータイなし 被害なし
- ・土地もある 家もあるけど 居場所なし
- ・万歩計 半分以上 探し物
- ・我が家にも 政権交代 夢にみる

