



# 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 NO22  
2017年2月

## 「認知症予防教室」 が始まりました

1月12日から始まった「認知症予防教室」もすでに3回を終了。毎回ゆっくりんぐ体操を行った後、その日のテーマにそってプログラムをすすめています。

12日の1回目は初日とあってスタッフも、「うまくいくかなあ〜」とドキドキ……。それでも「ぼけない小唄、ぼけます小唄」では、みんな大笑い。みんなで笑えば呆けません。



### これからのプログラム

日程	主な内容
2/2	みんなで唄おう、楽しもう民謡
2/9	かるた・トランプで遊ぼう
2/16	指編みで帽子をつくろう
2/23	頭を使ってパズルをしてみよう
3/8	正座のお話聞いてみよう

- 時間 13時30分～15時
- 会場 21棟 203 ひまわり栗生  
お気軽にご参加ください。



### 新人調理スタッフさん紹介

芳賀雅子さんです。毎週金曜日を担当してくださいます。「千の風」でもつくっているの、大量につくるのはお手のもの。とっても美味しく、また食事が楽しみです。

## 水曜日はにぎやかに女子が活躍

ある日の水曜日です。絵手紙に4人、編み物に4人、それぞれが楽しくおしゃべりしながら作品づくりです。女3人よれば羨しいといいます。4人よれば……。何でしょうか。外は雪のばらつく寒〜い日でも、みんなが集まって好きなことをして過ごす。とっても暖ったか〜い、素敵な時間です。



▲あったかいネックウォーマーができるのかな？



▲こちらは真剣に画材と向き合います

編み物、絵手紙に関心のある方、ぜひ来てみてくださいね。今日も新たらしい仲間の参加がありました。大歓迎です！



### ●スタッフからのお願い

麻雀のメンバーに欠員が出ています。お知り合いの方で麻雀をされる方、いらっしやいませんか。ご紹介ください。