



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 NO28
2017年8月

2017 運動教室 第2クールが始まります



無料です
どなたでも
ご参加いた
だけます

今年の厳しい暑さはこたえますね。みなさん、体調はいかがですか。

運動教室の第2クールが始まります。腰痛や膝痛、転倒や骨折などで身体を動かす機会が減ると、外出が億劫になり、心身の機能が低下してきます。身体を動かして頭を使うことで日常生活が取り戻せます。

ひまわり栗生の運動教室で身体を動かし、心身ともに健やかに鍛え、厳しい暑さを乗り切りましょう。

その他、認知症予防や口腔ケアなど工夫をこらしたメニューをご用意してお待ちしています。

| 月 | 日 | 内容 |
|-----|-----|------------|
| 8月 | 2日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 9日 | セラバンド 他 |
| | 23日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 30日 | セラバンド 他 |
| 9月 | 6日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 13日 | セラバンド 他 |
| | 20日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 27日 | セラバンド 他 |
| 10月 | 4日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 18日 | セラバンド 他 |
| 11月 | 1日 | ゆっくりんぐ体操 他 |
| | 8日 | セラバンド 他 |

お悔やみ申し上げます

7月21日、利用者さんの三宅さんが、お亡くなりになりました。卓球、カラオケなどに参加されていた時のお元気の姿が偲ばれます。

享年80歳での旅立ちでした。

7月24日お誕生日会が行われました。



「みんなで麻雀をしているときに幸せ」と、御年88歳のKさん。頭の回転も口もキレッ、キレッです。Fさんの美味しい手作りケーキを前にみんなに祝福されてとっても幸せそうなKさんでした。いつまでもお元気で！



笑いが絶えない
月曜日の麻雀
4人衆です。

ありがとう 10周年
街かどディハウス ひまわり栗生

10月11日の10周年記念の集いの企画会議が始まりました。オープニングには利用者さんがつくってくださるDVD「ありがとう10周年」ひまわり栗生の活動を映像で伝えます。調理スタッフは日頃の腕をふるってくださいます。

2部では大阪府の保健婦さんとして35年、地域の方々の健康増進のために活動してこられた方に「健康で生き生き暮らすために」と題してお話をさせていただきます。健康に生きるっていうのはどういうことかを笑い転げながらお聞きすることができます。地域の方々にも聞いていただきたいお話です。

お友だちを誘ってきてくださいね。