



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 NO32
2017年12月

2017年最終日 12月25日(月) みんなでワイワイ楽しく～♪ クリスマス・忘年会・お誕生会

ひまわり栗生の最終日は
12月25日(月)です。25日
はクリスマス・忘年会・お誕生
会を一挙に行います。麻
雀・パッチワークは午前中で



終了し、みんなそろって食事会、ビンゴゲーム
など楽しんだ後は、手作りのケーキでお祝いを
します。今年最後の日です。月曜日のメンバー
以外の方も、こそって来てくださいね。

年忘れ忘年会、ご陽気にいきましょう。

●12月のお誕生日の方

おめでとう
ございます～♪

濱野さん、福岡きよ子さん、
岡本さん、川畑さん

ビンゴゲームのプレゼントに、ご自宅の
ちょっとした小物があれば、ご提供ください。
よろしく願いいたします。



Kさんが折り
紙で作ってく
れたクリスマ
スリースで
す。折り紙っ
て何でもでき
るんですね。

●新人スタッフさん紹介 安藤京子さんです。



10月から新たにスタッフ
として参加されている安藤さんです。
当面は月曜日を担当してもらいます。

「利用者みなさんにとってもやさしく
していただいています。月曜以外にも入っ
てたくさんの方とお会いしたいです。みなさん
のお役に立てるようがんばります。よろしくお願
いします」

安藤京子

認知症予防教室 からのお知らせ

10月26日から始まった認知症予防教室も
「秋の自然散策」や「音読」「ちぎり絵」など
好評のうちに終了し、11月30日の「星座
のお話」、そして12月は地域包括センターの
社会福祉士さん、看護師さんにご協力をいた
だき「私ノート(ご自身のエンディングにそな
えての準備)」「脳梗塞を引き起こさないため
の冬の健康法」など時節にあったテーマが予
定されています。12月21日の最終課程は、
楽しい「折り紙」が予定されています。

飛び入りでの参加も歓迎です。



新聞のカラー
ページを利用して
ちぎり絵でポイン
セチアを描いて、
素敵なハガキを作
ってみました。
さて、誰に出しま
しょうか。

11/30	星座のお話
12/7	私ノート(エンディングの準備)
12/14	脳梗塞を引き起こさないための 冬の健康法
12/21	折り紙

今の元気を維持していくためには運動する
ことが大切です。寒いからといって家に閉じ
こもるのではなく、週2・3回は日中の暖か
い時間に自分の体力に合わせて軽い運動を心
がけましょう。

身体を動かすことと、しっかり栄養をとる
ことが大切です。ひまわりの運動教室もおす
めです。

●年末・年始のお知らせ

- ・年末 12月25日(月)
- ・年始 1月10日(水)

今年はカレンダーの関係で年始のスタート
が10日となります。少し長いお正月休みで
すが、来年もどうぞよろしく願いいたしま
す。