



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 NO41
2018年8月

介護予防推進要請講座 ゆっくりんぐ体操教室に 参加してきました

箕面市高齢福祉課の介護予防推進養成講座
全8回を終了しました。ひまわり栗生から浮田と
安藤さんが参加しました。



▲最終日記念撮影に快くこたえてくださった
同期のみなさんです。ありがとうございました

今回「ゆっくりんぐ体操」の勉強に行かせてい
だきました。体操だけでなく脈拍、血圧、口腔ケア
など、たくさんのお話を学ばせていただき、とても
勉強になりました。

私自身まだまだ未熟者ですが、少しでもみなさま
の健康にお役にたてるよう頑張ります。

安藤京子

暑中お見舞い申し上げます

毎日うだるような暑さが続きますが、
いかがお過ごしですか。この暑さ、本当に
こたえます。暑いからといってエアコンつけ
ばなしで冷たいものばかり飲んでいませんか。
たまには身体を温める飲み物をどうぞ。

・生姜茶

すりおろした生姜と黒砂糖に
あたたかいお湯をそそぎます。
身体を温め風邪を予防します。



・シソの葉茶

生姜・シソの葉・黒砂糖に熱湯をそそぎま
す。風邪、頭痛、発熱、おなかの冷えをと
ります。

お元気で猛暑を乗り切ってくださいね。

ひまわり栗生の 「健康まつり」のご案内

- 日時 8月1日(水) 14:00~16:00
(13:30 受付開始・15:30 受付終了)
- 会場 第2住宅集会所

8/1は、水曜日の運動教室にかわって、「健康
まつり」をおこないます。毎年好評の体脂肪、骨
密度測定に加えて、尿チェック、足指力、握力な
ど、ご自身の体力が測定できます。

どなたでも無料で参加できますので、ご近所、
お誘い合わせておこしてください。
※受付は15:30終了ですでお早めにおこし
ください。



6月のお誕生日会

6月のお誕生日は雑野さん、中村イチさん、
浜田さん3人の参加で賑やかなお誕生日会に
なりました。



みなさんお誕生日お
めでとうございます。
浜田さん、お名前間違
ってごめんなさいね。



6月の地震にはじまり、7月の豪雨と続き、
ひまわりもお休みさせていただいたことが
何日もあり、ご心配おかけしました。原則とし
て、7時段階で大雨警報・暴風警報が出ている
場合は、お休みとさせていただきます。

手芸用品をたくさんいただきました みなさん使ってくださいね

刺しゅう糸、ミシン糸、手縫い糸、フェルト
パッチワークに最適な可愛い小花プリント
紬風布地、浴衣地、その他、いっぱいあります。
暑い夏、ひまわりに来ておしゃべりしながら、
涼しいところでみんなで手仕事しませんか。