



# 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 NO44  
2018年11月

## プログラム紹介 シリーズNo.1 カラオケ

街かどディハウス「ひまわり栗生」って、どんなことしているの？利用者さんもお自分が参加されているプログラムしか知らないわ、というお声をいただきました。

順次ご紹介をしていきますので興味をお持ちの方は、お友だちを誘ってきてみてくださいね。お待ちしております。  
まず、ご紹介するのは「カラオケ」です。



今回の参加者は女性ばかり8名です。みんな和気あいあい、好きな歌をうたいました。

- 開催日 毎月第2・第4金曜日
- 時間 午後1:30~3:30
- 会場 第2住宅集会所

月2回、金曜日、あなたもご参加しませんか。大きな声で好きな歌をうたうのは、心にも身体にもとってもいいですよ。

### ●10月のお誕生日会

10月は向井さん、木原さんのお2人の参加でお誕生会が行われました。木原さんは麻雀教室に参加、今日も初心者教室のみなさんもいっしょにお誕生日会に参加してくださいました。82才の向井さんは今も毎週、山歩きをされています。ひまわりでは卓球、カラオケを楽しまれています。お元気なお2人に「お誕生日、おめでとう」です。



## 認知症予防教室 スタート

10/23(火)認知症予防教室、第1回目が開催されました。箕面市高齢福祉室から講師の方に来ていただいて「認知症とは」というテーマでお話していただきました。参加者のみなさん「わがこと」として真剣に、そして楽しく聞いていただくことができました。

認知症は、脳の細胞に異変が起きて働きが悪くなり、日常生活が困難になる病気です。早期発見、早期治療が大事です。



### ●これからのスケジュール

10/30	お散歩「秋をさがして」
11/6	回想「心に残る思い出」
11/13	新聞ちぎり絵
11/20	指編み「小物をつくろう」
11/27	DVD鑑賞
12/4	輪読「声に出して読もう」
12/11	最終回★クリスマス トランプ・かるた・ゲーム

次回からの参加もOKです。お待ちしております。

### 転ばぬ先に良い杖選び

杖(つえ)の使い方でもっと大切なこと、それは痛い(弱った)脚とは反対側の手で杖を持つことです。右膝が痛ければ左手に杖を持ちます。痛い(弱った)脚とは反対の手で持つことが、転ばぬ先の杖です。脚や膝が痛いときには、思い切って杖を使って、痛む脚を杖で支え、脚への負担を減らす試みをしてみてはいかがでしょうか。