



ひまわり通信

7月に咲く花 蓮 (花言葉 清らかな心・神聖)

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり粟生発行 NO52
2019年7月

暑い夏を
元気に乗り
切るために

年に一度の健康チェック 受けてみませんか？

あなたの骨は大丈夫？
血圧・体脂肪・骨密度チェックを
しましょう！

「地域まるごと健康づくり」を合言葉に
ほくせつ医療生協の協力での健康チェック
です。

- 日にち 8月9日(金)
- 時間 13:30~15:00
- 場所 粟生第2住宅集会所

無料です
どなたで
も参加OK

2019 運動教室 第2クールが始まります



今年度は
水曜日会場が
使えない場合
は翌日木曜日
に実施します

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。身体を動かし頭を使うことで健康な日常生活を取り戻すことができます。

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

月	日	内容
7月	10日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	17日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	25日(木)	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	31日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
8月	7日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	21日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	28日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
9月	4日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	18日	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
	26日(木)	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他
10月	10日(木)	ゆっくりんぐ体操 セラバンド 他

7月から養成講座を受講していた小原さんがデビュー

ひまわり粟生の献立より

さば缶ドライカレーのレシピ紹介

毎回美味しいメニューをつくってくださる調理スタッフさん、今回は新人の小原はるなさんがつくった「さば缶ドライカレー」のレシピを教えてくださいました。利用者さんからは大絶賛でした。

<材料 3人分>

さば水煮缶		1缶
A	たまねぎ(みじん切り)	1/2コ
	しょうが(みじん切り)	大さじ1
	にんにく(みじん切り)	小さじ1
	クミンシード(あれば)	小さじ
カレー粉		大さじ1.5
B	トマトケチャップ	大さじ3
	水	カップ1/4
	粉チーズ	大さじ2

<作り方>

1. 鍋にサラダ油大さじ1を中火で熱し、Aを色づくまで炒め、カレー粉をふって合わせる
2. Bとさば缶を汁ごと加え、木べらで崩しながら汁けがなくなるまで5~6分間煮る
3. ご飯に細ねぎと生姜を混ぜて器に盛り、カレーをかけてできあがり~♪



くらしに希望を

7月21日、参議院選挙が行われます。
日本の将来、私たちの生活がかかっています。
金融庁が「老後の生活には年金だけでは足りず2000万円が必要」とした報告書を麻生金融相が「不適切だった」として、報告書をなかったものにしようとしています。
そして10月には消費税10%が予定されています。いま、必要なのは消費税増税ではなく、私たちが明日のくらしに希望がもてる政治への切り替えではないでしょうか。
こうした思いを1票に託すつもりです。(U)