



ひまわり通信

ひまわりの花言葉「憧れ」「あなただけを見つめる」

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり粟生発行 NO53

2019年8月

介護予防推進要請講座 ★★ ゆっくりんぐ体操教室を ★★ 無事終了しました！ ★★★

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。ひまわり粟生から小原さん
とボランティアの石黒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

ゆっくりんぐ体操の養成講座でさまざまな勉強
をさせていただきました。皆様と健康な身体をつくる
ため、無理なく体操を続けていけるよう頑張りま
すのでよろしくお願いいたします。

小原はるな



© Can Stock Photo

アロマ教室開催

お試し
講座

- 日時 8月19日(月)10~12時
- 講師 小原はるな
- 作品 エッグポマンダー

今回は「お試し」ですので材料は用意します。
手ぶらでご参加ください。

卵の殻を使います。
ラベンダーの素敵な
香りを身近に
お楽しみください。



★材料の準備の都合がありますので、参加される
方は事前にお申し込みください。

★月2回月曜日の午前中を考えています。
虫よけスプレーやハーブティなど、みなさん
のご要望でテーマは考えていきます。
材料費が必要な場合もあります。

ひまわり粟生の 「健康チェック」のご案内

- 日時 8月9日(金) 13:30~15:30
- 会場 第2住宅集会所

8/9(金)は、恒例の「健康チェック」をおこな
います。毎年好評の体脂肪、骨密度測定、足指力、
など、ご自身の体力が測定できます。

高齢期の健康づくり、介護予防のポイント

- ・自分の身体の状態を知ること
(検診、体力測定、生活のしづらさの自覚)
- ・地域の交流、社会参加の継続
(趣味活動、ボランティア、社会的役割)
- ・現在できていることを続ける
- ・低下がみられる筋力の維持・改善

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。



6月のお誕生日会

6月のお誕生日は雑野さん、中村さん、藤田
さんです。雑野さんはお休みされたので、中村
さん、藤田さんの2名の参加でしたがたくさん
の方の参加でお二人ともとっても楽しかったと
のこと。

スタッフの富士さんがつくってくださった
アイスブルーの涼しげなケーキにみんな大歓声！

