



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
NO63
2020年7月

おっかなびっくり、そろり、そろり ひまわり栗生もスタート

5月22日の大阪府の緊急事態宣言の解除にと
もない、「ひまわり栗生」も6月1日から再開し
ました。マスク、お茶、手洗いを必須にしていま
す。また、体温も計らせていただいています。

●麻雀も「密」を防ぐため3卓から2卓に

利用者みなさんの協力でなんとか無事1ヶ月
を乗り切ることができました。コロナウイルス感
染防止に注意を払っての運営は、みなさんにご不
便をおかけしていることもたくさんあります。

とりわけ麻雀はできるだけ「密」を避けるため
3卓から2卓に減らしていることで、ご迷惑をお
かけしています。

コーヒータイムやお茶もできるだけ接触を防ぐ
ために簡素にしています。食事もお弁当をたてての
食事です。

●お誕生会もしばらく自粛です

みんなで楽しくおしゃべりしたりすることがで
きず、楽しみだったお誕生会もしばらくは、自粛
です。ほんとうに残念です。



▲二部交替での食事は
お弁当にしてみました



▲衝立をたてての食事は
お弁当にしてみました

●運動教室の再開はしばらくお待ちください

長い自粛生活で、筋肉の衰えや運動不足が気にな
ります。地域のケアマネさんからも問い合わせ
をいただき、心待ちにされていることを実感して
います。

早くみんなで身体を動かしたいですね。集会所
の使用許可が出るまで、もうしばらくお待ちくだ
さい。7月の中旬には再開できる予定です。

決まりましたら案内いたします。

利用者さんの楽しみ生活

おこもりの家の窓辺の電線に燕の子が並ん
で、朝の挨拶をしてくれます。今日もまた生か
されて無事に朝を迎えられたことに感謝です。

さて今日一日何を食べて、何をしようか？
考えることはそればかり。外に出られず、しか
し歩けとはなんと不合理なことか。ぶらさげた
万歩計が可愛そう。

コロナ禍に諸行事絶たれ夏寂し

家の中を家の中を移動し、歩数を確かめても、
なかなか増えず、あれもこれもと思えども思う
ように身体動かさずです。

九十を超えてコロナの夏迎ふ



この騒動もすこしづつ解除され、7月から又
「ひまわり」の輪のなかでお世話になることを
楽しみにしている今日この頃です。

利用者 H・K

3密を避ける「新しい生活様式」 における熱中予防行動のポイント

本格的な夏を控え熱中症対策が必要です。
エアコンを利用し、部屋の温度の調節や、こま
めに水分補給、暑さに備えた体作りなどが提案
されています。マスクについては下記のような
注意が呼びかけられています。

●適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をする