



# ひまわり通信

花のない季節に咲く清楚な香りの蠟梅(ロウバイ)

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO69

2021年2月

## コロナ感染拡大がとまりません

### みなさん、いかがお過ごしですか

#### ・1月18日からひまわりを閉所

1月14日大阪に緊急事態宣言が出されました。期限は2月7日までとされています。しかし現状では解除はそう容易ではなさそうです。

ひまわりも1月18日から閉所にするという苦渋の選択をせざるをえませんでした。

#### ・運動教室と卓球だけはなんととしても実施

利用者さんの生活サイクルや体力機能維持には運動はかせません。コミセン「鐘の鳴る家」なら密になることもなく換気も問題ないということで、参加されている方々の要望もあり継続を決めました。

#### ・スタッフの電話訪問

運動教室・卓球に参加されていない利用者さんに電話訪問を行いました。みなさんお元気にされているご様子に少し安心しました。それでも1人暮らしの方は「今日だれともおしゃべりしていないの」と近況報告をしてくださいます。「開所の連絡待っているわ」「ひまわりのお食事楽しみにしていたのに…」等々私達も1日も早いコロナの終息を願うばかりです。

## 運動教室・卓球に参加しませんか

### コロナで凝り固まった心と身体を解放～♪

初めての方、大歓迎です。スティホームで体力や機能の衰えが心配です。身体を動かせば身も心も軽くなります。そして何より人との交流で心が温かくなります。動きやすい服装と水筒があればOKです。

卓球	第1・3水曜日 13:00～15:30
運動教室	毎週火曜日 ・1部 13:30～ ・2部 15:00～

卓球は10月・12月の新たな参加者に続き1月にも新しい方が参加されました。初めての方でも楽しめます。

## 運動教室のボランティア

### 笹川さんが運動教室を卒業されました

笹川さんは自ら病に倒れ生死をさまよい、歩くこともままならなくなられた経験をお持ちです。懸命のリハビリで少しずつ身体が動くようになり、その後箕面市高齢福祉室が主催する「介護予防推進養成講座」を受講され、ひまわりの運動教室のボランティアとして長期にわたり、セラバンドを担当していただきました。

笹川さんのセラバンドのコーナーは、ワンポイント講座として毎回、宇宙や星座など興味深いお話しが楽しみでした。

まだまだお元気そうでしたが、口元が危うくなり少し休ましてほしいとのことでした。

ありがとうございました。笹川さん



▲1部の参加者のみなさんと



▲2部参加者のみなさんと

### お元気でした、笹川さん

寒い日が続いた後の冬晴れの日、笹川さんのお宅を訪ねました。寝込んでいるのではないかと心配していましたが、奥さまと畑仕事をされていました。お元気そうで安心しました。

暖かくなったら今度は参加者としてきてねと約束しておいとましました。

写真も喜んでいただけました。