



# ひまわり通信

今年は紫陽花も早く咲きました

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO73  
2021年6月

## 三度の緊急事態宣言下、 街かどデイハウス 「ひまわり栗生」は今

### ・ひまわりは地域のみなさんの憩いの場

街かどデイハウス「ひまわり栗生」は、65歳以上の方が住みなれた地域で、いつまでも安心して暮らせることを願って15年前に地域のみなさんのお力添えでスタートしました。

編み物、大正琴、卓球などみなさん楽しんでおられます。とくに人気なのが健康麻雀です。「賭けない・吸わない・飲まない」これが「健康麻雀」たるゆえんです。頭と指先、口先を鍛えるのに麻雀は最適です。



### ・運動教室と認知症予防教室

そしてもう一つ「ひまわり」が大切にしているのは運動教室と認知症予防教室です。年間を通じて毎週行う教室は心身の機能維持と生活のリズムをつくることで心と身体の健康が維持されます。担当スタッフも、より充実した内容をめざして、さまざまな工夫をしています。

### ・教室スタッフの声

昨年、突如現れたコロナの影響で日々過ごしにくい不安定な毎日を送らなければならなくなりました。

そんな中で運動不足解消、運動能力維持・低下防止のため運動教室を続けています。途中、緊急事態宣言が出てお休みしなければならず利用者のみさんにとっても、私たちスタッフにとっても残念な期間もありましたが、今期からは運動教室に合わせて認知症予防のメニューも追加し、バージョンアップしました。

こんな時期だからこそ、来てくださるみなさんが少しでも楽しく運動ができ、たくさん笑って免疫力を上げ、幸せホルモン・長生きホルモンをいっぱい出して帰っていただけるよう、スタッフ一同一生懸命 精進して頑張っていこうと思っています。至らぬところも多々あるかとは思いますが、心と身体は『心身一如』みなさんと心を共にしながら明るく楽しく元気いっぱい今を乗り越えていけたら嬉しいです。

(スタッフ A)

私たちは呼吸法を大切にしています。「嫌なこと、悪いことは全部はき出してここに置いていてください！」というかけ声とともに行うのですが不思議なことに本当にスッキリします。できるだけ楽しんで通っていただきたいと思い、いつもの体操に加えて脳トレを組み込んだり、昭和歌謡で体操のリズムに乗せやすいものを選び試しています。「懐かしいわ〜」「楽しかったわ〜」等々の声を聞くと、とても嬉しいです。家にいると散歩したり体操をしたり動くことがおっくうになってしまいましたが運動教室に来ていただくことで、散歩と体操が両方できてしまうので良いと思います。また、一人暮らしの方にとって大切なコミュニケーションの場にもなっています。

私も運動教室のスタッフとして、以前より身体を動かすことの大切さを実感しています。この体操にはこんな効果があるんだ、筋肉のここに効いているんだと調べると、たくさん発見があり勉強になります。(スタッフ H)

新型コロナウイルスのほとんどが、感染力がこれまで以上に強い変異株に置き変わったといわれています。感染者を1人も出さないためにも、ひまわりもいましばらく休所です。1日も早いワクチンの摂取と緊急事態宣言解除で、ひまわり栗生を再開し、みなさんのお元気なお顔にお会いすることを楽しみにしています。 M