ひまわり通信

特定非営利活動法人
「ＮＰＯ千の風」
ひまわり粟生発行　NO74
2021 年７月

ようやく、「ひまわり粟生」、再開
運動教室・認知症予防教室も再開します

・みなさんお元気でしたでしょうか

三度の緊急事態宣言により２ヶ月に及ぶ休所の後、６月 21 日から再開することができました。

待ちに待った運動教室・認知症予防教室も７月６日から再開です。再会を喜びおしゃべりが、止まりません。めざすは「黙食」をはじめ、「黙･･･」「黙･･･」とはなりません。今、しばらくは大目にみましょう。

楽しく笑って、おしゃべりすることこそが健康への第一歩ですものね。

・心と身体の健康のための ミニ講座を行います

今期より街デイでも、箕面市高齢福祉室の歯科衛生士、保健師のかたによるミニ講座を下記の日程で行います。これまで運動教室でのみ行ってきましたが、今期は通常街デイでも実施します。限られた日程のなかでできるだけ多くの方に聞いていただける日を設定しています。お茶の時間を使って開催します。改めて心と身体の健康についてご一緒に学んでみましょう。

日・曜日	時間	対象者
7/2(金)	2:30～3:00	大正琴チーム
	3:00～3:30	金曜日麻雀チーム
7/5(月)	2:30～3:00	月曜日麻雀チーム
7/8(木)	2:30～3:00	木曜日麻雀チーム

※急な案内ですがご協力お願いいたします。

・運動教室と認知症予防教室 今期(第２クール)のご案内

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。そしてオリンピックの開催や夏、人の流れが大きく動くときです。まだまだ不安は残りますが、運動教室・認知症予防教室で体と脳を動かし、免疫力を高めてコロナ禍を乗り切りましょう。

	運動教室 13:00～14:30	認知症予防教室 15:00～16:30
７月	6・13・20・27	
８月	3・17・24・31※10 日はお休み	
９月	7・14・21・28	

・ミニ講座のご案内

再開早々ですが、箕面市高齢福祉室の理学療法士、歯科衛生士、保健師の方によるミニ講座を下記の日程で行います。

	運動教室 14:15～14:45	認知症予防教室 15:00～15:30
7/ 6	理学療法士による運動機能指導	
7/13	保健師による身体全般の保険指導	
7/20	歯科衛生士による口腔ケア指導	

※20 分程度の実技指導、もしくは講和の後、質疑応答の時間があります。日頃疑問に思っていることなど聞いてみてください。

利用者さんの多くが、ワクチン摂取が終了しつつあります。みんな口ぐちに近況報告を出し合いながら「２度目が済むとホッとするわ」など、話題はやはりコロナです。五輪開催に向けた空港での海外アスリートの受け入れの段取りの悪さが目につきます。受け入れ自治体への、しわ寄せが懸念されます。