



住んで良かった町に

令和元年 6月

025号

なんすいひまわり委員会

ひまわり通信

紫陽花があちらこちらで見られる季節となりました。梅雨冷えの寒い時もありますが、いかがお過ごしでしょうか。元気なお声を聞きたく、通信をお持ちしました。



～ ひまわり委員会から ～

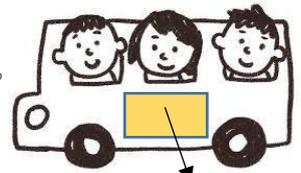
無料送迎車 ひまわり号に乗車されましたか。(4月から土・日・祝を除いて毎日運行)

利用された方から「楽やね」「いいね」「もう少し早い便が欲しいね」などのご意見をいただいています。ひまわり会サポーターが6月も添乗し、河内長野駅とイズミヤで乗り場での案内と、安心して利用いただけるようにと、サポートをしています。

まだ利用されていない方も多いためと思われるので遠慮なくご利用ください。

《研修会のお知らせ・福祉サービスについて》

6月22日(土) 14時～15時(13時～のひろば・ひまわり健康体操後)
河内長野市高齢福祉課の方に来ていただき、介護保険サービスとは別に
本市が実施している福祉サービスの内容、対象者などについてのお話をさせていただきます。※どなたでも参加していただけます。



なんすい
ひまわり号

ひろば・ひまわりから

*4月5月も予定通りいつものモックル体操に続いて、

脳トレ、嚙下体操の指導もありました。4月の『ポッチャ』は3回目となり、参加者それぞれ優勝を目指し頑張りました。優勝者にはカップの授与式とお土産が渡され、名前が記入されたタグで記録が引き継がれます。文字を裏側から見た状態で書く『鏡文字』の脳トレで遊びました。思った以上に難しく、脳の活性化に繋がったのではないのでしょうか。

5月はひろば・ひまわりと福祉委員会初のコラボで美味しくコーヒーを、そしてカラオケで楽しみました。※どなたでも参加していただけます。是非お越し下さい。お待ちしております。



《昭和の足音》

いよいよ「令和」の時代を迎え

「昭和」の時代が益々懐かしく感じられます。

「昭和」の時代を力強くけん引してきた蒸気機

関車ですが、現在では各地で観光用列車として運転されています。静岡県の大井川鐵道では全国でも珍しくほぼ毎日運行され、客車も昭和初期に製造された国鉄当時のままです。青々と広がる茶畑と大自然の鮮やかな景色が左右の車窓いっぱいにくっきりと流れます。トンネルにさしかかり、年配の男性が慌てて窓を閉めてまわります。その光景を懐かしそうに見たり楽しく

<簡単!家庭菜園> キュウリ

お家にキュウリがあれば、何かと使えて大変重宝しますよね。

土：野菜培養土が簡単!

植付け：苗の植付け5月～6月中旬。株幅30cm位。

わき芽かき：下から5節目までのわき芽はかきます。

支柱立て：ツルがでたら、支柱を立てて誘引します。

(ネットでもOK) 支柱の高さまで伸びたら、親ヅルを切ります。月に2回程追肥を!

(1株あたり60g)

開花：実がつくのは雌花。キュウリは受粉しなくても実が大きくなる単為結果です。

収穫：7～8月。程よい大きさと収穫を!

