



ひまわり通信



発行：なんすいひまわり委員会

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。また、実り多き秋に心奪われ美味しいものをついっ食べ過ぎてしまう今日この頃ですね。皆様、お変わりございませんか？
お顔を拝見したく、ひまわり通信をお持ちしました。



健康コーナー

睡眠について：いい睡眠は疲労回復やイライラ解消など健康な生活に、また集中力の回復で安全な毎日を送るのにも大切なものです。寝室は心地よい温度・湿度も大切です。



- ① 夜の眠気は、毎朝定刻に起きる事から
- ② 就寝前は入浴や音楽でリラックス
- ③ 眠く無ければ無理に寝なくても、眠い時にお昼寝を！（午後3時までに30分位）

脳活：単語記憶

●ゲーム感覚で記憶力を確認してみましょう。（車の免許更新時などにもこのようなテストがあります。）

【問題】下の絵を覚えましょう。

2分間で絵を隠してください。
そして覚えた絵を単語で紙に書き出してみましよう。



簡単！プランター菜園

見た目も可愛いイチゴ



<おすすめポイント>

- ・1年で何度でも収穫できる四季成り型の家庭菜園向きが品種も多く、長期間楽しめます。
- ・見た目も可愛いので観賞用としても人気です。
- ・おすすめ品種は、「セリーヌ」
(病気に強く、甘味と酸味のバランスが良い)

<苗の植え付け>10~11月⇒収穫4~10月

<栽培のコツ>

- ・土・水やり 野菜用培養土が簡単。やや乾燥気味で育て、表面が乾いたらたっぷり水やりします。
- ・容器 土もたっぷり入り、根もしっかり張るので大きいサイズを選ぶと良いでしょう。
(ストロベリーポットもオシャレですよ。)
- ・肥料 1ヶ月ほどしたら、追肥します。花や実が付き出したら肥料を切らさないようにします。
- ・受粉 花が咲いたら綿棒で受粉してやります。



ひまわりグループ活動の紹介



今回はIグループです。

(30, 32, 34班)

現状

サポーター：6名

メンバー：14名

(10世帯)

内 一人暮らしの方：4名



今までの活動が少しずつ実を結び、訪問時や外でお会いした時の会話にも胸の内や本音の部分を感じられるようになってきました。今後の目標としては、サポーター間の連携や情報の共有を密にし、小さなシグナルも見過ごさないように、また助けを求めたい時に容易に声があげられる「頼れる隣人」「支え合う隣人」を目指すことが課題だと思っています。
入院されている方、腰痛に苦しんでいる方も秋風が立つ頃には普通の生活に戻られていることを願っています。