

ひまわり通信



立春とは言え、寒さ厳しい日が続いておりますが、晴れた日の庭先では梅のつぼみもほころび、春の訪れが間近に感じられる季節になってまいりました。皆様風邪などひいておられませんか？元氣なお声を聞きたく、通信をお持ちしました。

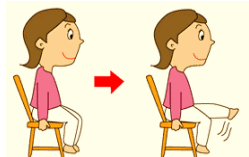
健康を考えるコーナー

健康を考えるコーナー お正月は食べ過ぎ、飲みすぎ大丈夫でしたか？寒さも加わり部屋にこもったり、長く座ったりが多くなりがちなの頃です。座りすぎをなくし、健康寿命を延ばしましょう。座りすぎを防ぐには、①自分では座りすぎだと意識する事！



②少しでも動く。テレビのCM中でも立って動く。

③その場でできる運動を！（つま先を上下、片足立ちなど）



＜簡単！家庭菜園＞カイワレ大根

ピリッとした辛みがあって味や盛り付けのアクセントになるカイワレ大根。室内で簡単に作れます。容器によってはインテリアにも！

材料 プラスチック容器（スーパーのトレイ等）

脱脂綿、カイワレ大根の種



作り方

- ① 脱脂綿を底に敷き、ひたひたになる位の水を注ぎ、種を重ならないよう均等に並べる。
- ② 箱かアルミホイルをかぶせて、暗い場所で3日間放置します。(18℃～20℃)
- ③ 発芽して 5～6 cm程に伸びたら、日光に当てます。葉は光の方向へ伸びるので真っすぐ縦に成長するようにトレーの向きを変えましょう。脱脂綿は常に湿った状態を保つように。(1日1回水替えを！)
- ④ 1日陽に当てると黄色かった双葉が緑色に変わるので、双葉が開いて色が変わったら食べ頃です！



ひろば・ひまわりのある日

昨年 12 月に「五七五俳句」で遊び
ました。お題は「年の暮」で素晴らしい作品揃
いでしたが次の 3 句が優秀賞となりました。

*来客の 早足に去(い)ぬ 年の暮 / i.m

*年の暮 妻のことばの 命令調 /y.k

*ひろばから 笑顔しゃべくり 年の暮 /k.d



また、1月26日には、「ひろば・ひまわり
1周年」を記念して、けん玉遊びや昔懐か
しい「南京玉すだれ」など大道芸も楽し
みました。鑑賞後は、美味しいコーヒーとお菓子
でワイワイと楽しく会話をして過ごしました。



腦活：難讀漢字（国名編）

＜問題＞国の名前です。読み仮名を書きましょう。

- ① **亜米利加**: ヒントは、いくらなんでも不要ですね。
- ② **独逸**: 一時期まで壁により東西に分かれていました。
- ③ **英吉利**: 日本と同じ島国。正式名称はもっと長い。
- ④ **瑞西**: 永世中立国。ハイジの舞台国。
- ⑤ **越南**: 大きな戦争がありました。
- ⑥ **亜爾然丁**: 有名サッカー選手を輩出。
- ⑦ **埃及**: 神秘的な国。
- ⑧ **瑞典**: I K E A発祥の国。
- ⑨ **勃牙利**: ヨーグルトが有名。
- (答え)
- 
- 考え中。



(答え)

⑧ 又 4 工 一 7 7 ⑥ 7 7 7 7 7

⑨アルゼンチン⑦エジプト

④ 2125 ⑤ 2125

①アメリカ②ドイツ③イギリス



～ひまわり委員会から～

平成最後の年、皆様には楽しいお正月を迎えられたことと存じます。



グループ毎の状況を013号から連載して参りました。長くご覧いただき有難うございました。
メンバーさんを多くのサポーターが「お互いさま」の気持ちで静かに見守っています。

このひまわり通信は自治会の役員から2名の方が加わって、事務局として数名で発行しております。

それぞれが各コーナーを担当し、にぎやかに意見を交わしながら、その時々のお知らせ情報をまとめ今月号まで発行することができました。これからも“ひろば・ひまわり”の事もお伝えして行きたいと思っています。

皆さんからの投稿やご意見、又参加頂ける方が居られましたら、ぜひお申し出をお願い致します。お待ちしております。

「住んで良かった町に」近づくといいなー
と願いつつ。

