



さわやかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられ、いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。
元気なお声を聞きたくて、ひまわり通信をお持ちいたしました。



【ひまわり委員会から】



ひまわり号の抗菌・抗ウイルス対策実施について

ご承知の通りひまわり号はみなと寮さんのご厚意と、河内長野市社会福祉協議会及び楠翠台ひまわり号PJのサポーターのご支援で運行され、多くの方が利用されています。

この度、新型コロナウイルス肺炎感染予防の為、車内の抗菌・抗ウイルス処理を実施致しました。費用については新型コロナ肺炎で全国からの寄付金を財源に、共生社会の実現を目標に取り組んでおられる“公益財団法人さわやか福祉財団”へ河内長野市社会福祉協議会の推薦をいただき申請・助成の認可を得、施工できました。

これを開発したメーカーのニチリンケミカル(株)によりますと天然素材の空気触媒“セルフィール”は有害物質を分解し、抗菌・防汚・防カビに効果を発揮する無味・無臭の液体です。セルフィールは空気中の水分と酸素を原料として細菌やカビを死滅させるもので、持続効果は数年との事です。

また、施工実績は車両ではJR西日本、大阪市バス、大阪メトロ、建物では大阪大学基礎工学部、奈良県総合医療センターなどで現状は施工申し込みが多数入っているとのことです。

ひまわり号は運行を再開しております！ご利用をお待ちしております。

作り置き出来る、簡単おかず2品

《ピーマンのつくだ煮》

- ・ピーマン 一袋（5～6個）
- ・砂糖大さじ1
- ・醤油大さじ1、サラダ油大さじ1
- ・ピーマンはヘタと種をとり1センチ角程に切り揃え、油でサッと炒める 油が馴染んだら、砂糖と醤油を加え蓋をして、弱火で約5分蒸し煮にする



《切り干し大根の韓国風》

- ・切り干し大根30g、水100cc
- ・合わせ調味料 薄口しょう油大さじ1
- ・砂糖、ゴマ油、すりゴマ、各小さじ1
- ・ネギ薄切り大さじ1
- ・おろしニンニク、おろしショウガ少々
- ・合わせ調味料はボールに合わせておく
- ・切り干し大根はもみ洗いしてザク切りにし、水100ccに入れ、電子レンジ600Wで4分程柔らかく戻し粗熱が取れたら、軽く絞り合わせ調味料と和える



【ひろば・ひまわり】から

《7月》25日に体操の後、2種類の紙飛行機を作り各自飛行機を飛ばしました。部屋の端から真直ぐ玄関まで達したものもありました。

《8月》8日に体操の後、五七五で遊ぼう(川柳)で、村上さんから川柳の歴史と河内長野は関係が深いというお話を伺いました。



コロナの感染が広がり8月13日以降は、引き続き開催中止にしています。早く再開できればと願っています。

カタカナ言葉

昨今、よく耳にするカタカナ言葉！
言葉の意味を確認してみましょう♪



- スキル ・ ・ 手腕。技量。特殊な技能。
- コンセンサス ・ ・ 意見の一致。合意。共感。
- エビデンス ・ ・ 証拠。根拠。証言。
- アジェンダ ・ ・ 行動計画。議事日程。議題。
- チュートリアル ・ ・ ソフトウェア—使用説明書。個別指導。

健康を考えるコーナー

体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐばかりでなく、ストレス解消に役立ったり、認知症の予防につながったり、さまざまな健康効果があります。

☆ 歩く事は手軽に始められ、体への負担も少ない運動です。1日8千～1万歩が理想ですが、
先ず **3千歩ぐらいからチャレンジ** してみましょう。

☆ 何かをしながら体を動かす。テレビを見ながら、歯磨きをしながら、ちょっと体を動かす。
ながら体操 はいかがでしょうか。

☆ 家事も運動です。掃除・洗濯や孫やペットとの遊びも運動です。

日ごろの生活の中で積極的に体を動かしましょう。勿論、マスクは適宜着脱し、三密を避けながら

