



ひまわりの家 園田だより

第21号 2025年8月

尼崎市東園田町9丁目24-9 ☎ 06-4977-7961

年をとるということは、たくさんのお昔を持つということ

「あついですね」がまず口からでてしまう暑い夏が今年もやってきました。梅雨明けが早かったので、すでに夏バテという方もおられるのではないでしょうか？ひまわりの家では、冷たい飲み物とともにみなさんのお越しをお待ちしています。どうぞふらりとお立ち寄りください。

ひまわりの家でシニア女子のみなさん達の会話でいいなあ～と思うのは、「あの時は」「そうそう」と懐かしい話が出来ること。昔からのお知り合いで一緒に来られている方もいて、なんと60年前は～なんて話も飛び出してくれる！しんどかった昔もおありでしょうが、あの時はと話せる（わかってくれる人がいる）今があることは、なんて幸せなこと。これから私たちに出来ることは、5年後、10年後に「あの時は」と話せることを楽しみに、"今"をたくさん共に過ごすこと！

これからも『ゆるやかなつながりで元気に！』をテーマに、多様な方と会える居場所として活動していきます。よろしくお願ひします。



ひまわりの家園田 4周年を迎えるました。

お祝いメッセージ
を紹介します♡

私にとって自慢
のひまわりです。
いつ行っても笑
顔いっぱい♡♡♡
ありがとうございます。

4周年おめでとう！
歩み続けながら、笑
顔の輪が大きく広が
るって、とても素敵で
楽しみです。さらなる
飛躍を！

4周年おめでとうございます。誰でも気
軽に立ち寄れる所。ありがたい居場所で
す。これからもよろしくお願ひします。

4周年スバラシイです。同じ園田の仲間とし
て、共に地域を盛り上げていきましょう。

4周年おめでとうございます。笑いの絶え
ないこの場所が大好きです。いろんな事
を学び楽しい行事に参加できることに幸
せを感じています。これからも、みなさん
についていきますので、よろしくです。

ネバネバで夏バテ予防 ネバネバ丼(1食分)



夏野菜がおいしい季節です。そのままサラダでいただくのもよいですし、ビタミンBの多い豚肉と合わせて冷しゃぶもいいですね。オクラ・もずく・わかめなどネバネバの食材には食物繊維が多く、腸内環境をよくする働きがあります。栄養価も高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

材料 長いも(50g)・オクラ(3本)・納豆(タレつき)1パック・キムチ(30g)・温泉卵1個・ご飯(150g)減塩醤油小さじ1・いりごま少々

作り方 オクラはゆでて輪切りにする。長いもは皮をむきすりおろす。器にご飯・おくら・長いも・たれを混ぜた納豆・キムチを入れ温泉卵をのせ、しょうゆ、ごまをかけたら完成。



ご縁があり作り始めた布ぞうり
着なくなったTシャツで出来ていま
す。頑張って作ったマイ草履は足に馴
染んで、履き心地抜群です。健康にも
美容にも良い布草履でこの夏も元気
に過ごしたいと思っています。

★ HP(<https://bccweb.bai.ne.jp/~axfa0501>)
Instagram
Facebookページにも毎月の予定を載せてています