



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

年をとるといことは、たくさんの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のでしょうか？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と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。これからの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、多様な方と出会える居場所として活動していきます。よろしくお願いいたします。

🌻 ひまわりの家園田 4周年を迎えました。 🌻



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。

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いいたします。

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よいですね。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います