



# ひまわりの家 園田だより

第22号 2026年1月

尼崎市東園田町9丁目24-9 ☎06-4977-7961

## 万時ウマくいく年に



あけましておめでとうございます。  
 いつもひまわりの家園田を応援してくださっているみなさま 去年は本当にお世話になりました。ありがとうございました。今年も【ゆるやかなつながりで元気に！】をテーマにみなさまのお役にたてるよう、いろいろな活動をしていきたいと思っています。  
 今年は、午(うま)年。馬は古来より神の乗り物として福を運ぶ存在とされています。午年(うまどし)が皆さまにとりまして、幸多き年になりますよう、お祈り申し上げます。そしてかわらず、ひまわりの家園田をよろしく願いいたします。

### 1/18日 14時～【ひまわりカフェ【認知症カフェ】(東園田町総合会館)

**予防よりも共生を！** 2か月に1回 奇数月の第3日曜日に行っているひまわりカフェ 先日 はじめて参加された方が、とても大事な質問をしてくださいました。  
 「認知症カフェとは、認知症を予防するためにされているところですか？」  
 毎回主旨から説明はできていなかったのが、参加される方が増えてきた今、再度みなで確認するのにとてもありがたい時間となりました。認知症になる1番のリスクは加齢です。いろいろな場所に行きたくさんの方と交流すること、いきがいをもって生活することで進行を予防することは可能だといわれていますが、認知症を予防することは、今はまだ難しいのが現実です。誰でも認知症になる可能性があるのがホントです。  
 私は、認知症になったとしてもここ園田でかわらず、知り合いに囲まれて暮らしたいです。不安だったり、出来なくなったことが増えて、でこぼこの私になったとしても、いろんな人にでこぼこを埋めてもらいながら、自分らしい私でいたいです。

ひまわりカフェでは、認知症のご本人、これから認知症になるかもしれない私たち、そして地域の専門職が出会える。どなたでもが参加できる場所を目指しています。  
 そして、今、認知症と診断を受けた方でこぼこを埋める少しのお手伝いができるひまわりの家でありたいと思っています。ひまわりカフェにどうぞお越しください。

### 1/16に【高齢者自転車教室】を行います。

4/1より尼崎市でも自転車の「交通反則通告制度」が導入されます。「それって何？」わからないままではすませられません。また、高齢者の自転車事故の割合は依然として高い状況にあります。地域の高齢者のみなさまを対象に、警察や交通安全協会の方にお越しいただき、自転車教室を行います。安全利用の5則や自分や周りの方を守るために気を付けないといけないこと等を学びたいと思います。1/14までに申し込みをお願いします。

自転車は車のなかまです。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。



### ❁ 1年で最も寒い時期をのりきるために ❁

2026年の『大寒』は1/20から2/3です。

体調を崩しやすい時期でもあります。寒さからくる体調不良を防ぐために～

- ・ 3つの首(首・手首・足首)をあたため、マフラー・レッグウォーマーで冷気が入らないようにする。
- ・ 鶏肉や根菜類をじっくり煮込んだシチューやポトフなど身体を内側からあたためられる健康的な食事をする
- ・ 身体の回復力を高めるために十分な睡眠時間をとる
- ・ 外に出るのが億劫になりがちですが、適度な運動で血行促進を！
- ・ お風呂でゆっくり身体をあたためる。

冷えは万病の元です。しっかりと対策をして元気にこの冬を乗り切りましょう。

★ [HP\(https://bccweb.bai.ne.jp/~axfa0501\)](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