

ひと花新聞

第47号

平成29年6月1日
 発行 NPO法人釜ヶ崎支援機構
 ひと花センター
 〒557-0016
 大阪市西成区太子
 1-13-15
 電話 06-6649-7890

元気ですか!!

高齢者が集うひと花センターでは、健康維持は皆の共通の関心事です。プログラムでも、百歳体操やラジオ体操などに人気が集まります。その他、月に一度、散歩でいろいろな所に出かけたり、清掃活動や農作業で健康的な汗を流したりしています。農作業では、こども達と一緒に無農薬野菜を収穫したりするほか、週に一度ひと花カフェで収穫した野菜を使って、バランスの良い昼食を作り、皆で味わっています。これからのいい汗をかいて健康に過ごしたいものです。

私の健康法
 六〇才を過ぎるまで病院には行かずはなから体が体調の変化に気が付き病院へ相談した時高血圧、血糖値が異常に高く糖尿病の予備軍と診断され兼、食事指導も血圧は正常値になりました。今は血糖値の薬を飲んでますが病院の先生との雑談の中、本当は薬より食べた物も、もう少しは減らして止め野菜と肉と野菜と魚とバランスの良い食事は、高血圧より体に良いそうです。甘い物少々は、食べないと相違ありません。

私の健康法

相井 正

 私の健康法
 六〇才を過ぎるまで病院には行かずはなから体が体調の変化に気が付き病院へ相談した時高血圧、血糖値が異常に高く糖尿病の予備軍と診断され兼、食事指導も血圧は正常値になりました。今は血糖値の薬を飲んでますが病院の先生との雑談の中、本当は薬より食べた物も、もう少しは減らして止め野菜と肉と野菜と魚とバランスの良い食事は、高血圧より体に良いそうです。甘い物少々は、食べないと相違ありません。



ひと花カフェメニュー

- 五月一日 豆乳ハンバーグ
- 五月二日 炒り豆腐
- 五月三日 新玉ねぎのマリネ
- 五月四日 中華風ポテトサラダ
- 五月五日 サインポテト
- 五月六日 スパゲッティ
- 五月七日 白とろろ汁
- 五月八日 エリンギと鶏肉
- 五月九日 コロンポタージュ
- 五月十日 カルパッチョ
- 五月十一日 如海汁(タコ)
- 五月十二日 ぎゅうりすの汁
- 五月十三日 カレライス
- 五月十四日 ヤボカビ汁
- 五月十五日 だんご汁



五月十七日

ひと花センター
 農作業シラたま
 の収穫を、こども達の
 えんじ達と、まーた
 子供達も喜んで
 一生けんみん、玉ねぎも
 ぬいて、まーた
 ほんとうに楽しかった
 青木



ひと花センターは、健康にはいろいろな
 事が咲いています。エスプレッソ
 スミレしたんろササキの枝、ピエラの
 庭、かり草中、でも月お引いて、その
 まっさい、いかに山た、ピエラの定都
 カラスにも、いかに山た、ピエラの
 ちこ枝の、いかに山た、ピエラの
 却り、いかに山た、ピエラの
 水、いかに山た、ピエラの
 中、いかに山た、ピエラの
 の、いかに山た、ピエラの
 お、いかに山た、ピエラの
 思、いかに山た、ピエラの
 祭



いかに山た、ピエラの
 甲、いかに山た、ピエラの
 多、いかに山た、ピエラの
 今、いかに山た、ピエラの
 好、いかに山た、ピエラの
 皆、いかに山た、ピエラの
 全、いかに山た、ピエラの
 改、いかに山た、ピエラの
 子、いかに山た、ピエラの
 甚、いかに山た、ピエラの
 修

