

ひと花カフェ敬老の日スペシャル



9月16日 ちらし寿司

ある日、71歳Kさんが「9月16日は敬老の日だね、なんかしないの？」と言。そうさ…わすれていた…ということに急ぎ、ひと花カフェちらしずしの企画がでる。みなさんの料理の腕があれば、市販のちらしずしの素を買わずに具を一からつくるほうがたのしいのではないかと。しいたけ煮、五目煮などを手作り。エビをゆでたり、錦糸卵をつつたり。1時間半後にはとってもおいしいちらしずしのできあがり。

しあわせな敬老の日でした。



「家にひきこもってるより青空の下でええ汗かきたいねん」「草むしりは

みんな一途に公園の草むしり

きれいになって気持ちがいい



何も考えずにできるからええね」。9月から新たに今宮ふれあい広場、一本線公園と地域の草むしりを行っています。また今宮小学校の草むしりもお手伝いもしました。街がきれいになっていくと地域のみんなが気持ち良くなる、メンバーのやりがいもひと際です。そして見わたせばきれいな地面という汗かいた仲間。みんなすがすがしい気持ちになります。

ひと花新聞

第3号

発行：ひと花センター
〒557-0016
大阪市西成区花園北
1丁目2番19号
06-6649-7890

今月の収穫

農作業の収穫された野菜はひと花カフェの食材としてみんなでおいしくいただきました。小松菜はスパゲッティ、ねぎはうどん、黒豆はずんだ餅として収穫の喜びを味わいました。



10/26(土)は地域開放日!

私たちもおもてなし

おかげさまでひと花センターが開所して無事3カ月が経とうとしております。メンバー同士のつながりの次は地域のみなさまとつながりづくり。そこで誰もがひと花センターで楽しめる(仮)地域開放日を設け、今後定

期的に行おうと考えております。つきましては10月26日(土)10時から14時に第1回目を開催する予定です。どのような「おもてなし」になるかはメンバーただいま考え中です。ひと花センターの日頃の活動をぜひご覧ください。みなさまお誘い合わせの上お越しください。

農具の収納小屋完成

こつこつと有志によって農作業地につくられていた農具の収納小屋が9月17日完成しました。たぐさんの竹を使った風情のある小屋です



ひと花旬金 9月の旬金
名月の 降り注ぐなり 飲む酒に(広瀬明)
秋の風 コスモスゆれる 散步道(善人)
いろは坂 バスにゆられて なしがりに(やなぎ)
月満ちて 清みし心に 蓮の花(酔狂)
子どもたち にぎわいの花 梨狩り(春乱)
巻巻の 過ぎて昼寝の 稲を刈り(南紀)
名月や うさぎもちつき おどがする (へのへのもへじ)
六子踏 一つつまむや 二日月(暢春)
のどかわき 歯むる梨の実 ああおいし(深津)
10月の旬金
くりごはん・いわし雲・運動会、体育祭・どんぐり

9月の散歩の会

ひと花映画館 10月上映予定

於.ひと花センター 午後1時開演

10月7日(月) 隠し砦の三悪人(1958 東宝)

監督 黒澤明 主演他 三船敏郎 千秋鶴 藤原釜足

10月14日(月) 黒部の太陽(前編)(1968 日活)

監督 熊井啓 主演他 三船敏郎 石原裕次郎

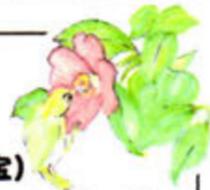
10月21日(月) 黒部の太陽(後編)(1968 日活)

監督 熊井啓 主演他 三船敏郎 石原裕次郎

10月28日(月) 桜田門外の変(2010 東映)

監督 佐藤純彌 主演他 大沢たかお 長谷川京子 北大路欣也

*なお、上映作品が変更になる場合がありますので 予めご了承ください。



距離を歩くことが目的ではありません。部屋に閉じこもるのではなくて気分を変えて散歩でも…そのきっかけ作りができたなら。9月は2回開催。11日には今宮戎から廣田神社、木津市場を巡り、25日には一心寺横を通り、安居神社、清水寺を散策しました。両日暑い日でしたが神社の木陰で涼んで休憩し「都会にもこんなに緑に囲まれた場所があったんだ」とか、木津市場オー



「ミシンを使ってエコバッグづくり」思わずみんなが欲しくなる！

「美術の時間」みんなで大作を描きました！

「空手・護身術」身心ともに引き締まります！「詩の時間」夏の思い出で連詩！

プンスペースでは「いい休憩場所を見つけた」と喜んでいただく場面も。皆さんのお知恵を借りながら楽しい散歩を企画したいと思っています。

「ミシンを使ってエコバッグづくり」



「美術の時間」みんなで大作を描きました！



ひと花ダイニング



折り紙が今熱い！

手始めに折り鶴。皆思った以上に苦戦する。「千羽鶴を何年かかっても折りたい」という思いを持ったメンバーもいた。過去に折ったつばめ飛行機や手裏剣を折る人もいる。皆最後まで粘り強く挑戦し、しばらく折り紙熱は冷めない状態。プログラ



ム終了後も空き時間に折り紙に熱中する姿がよく見られた。

あなたの好きなプログラムは？



- ひと花カフェ**
 - みんなで調理をすることで団らん、会話がある。
 - からだところをほぐすワークショップ
 - ずっと食べるだけの生活だったので久しぶりに体を動かして良かった
- 詩の時間**
 - 自分が詩を書くなんて思いもよらなかったがよかった。書いてみて字を忘れてることに気づいた。
- ひと花映画館**
 - 昔見たやつを改めて観て、やっぱりいいなと思う。
- 農作業**
 - 種をまいて育てる、そして収穫が楽しみだ。
- 草むしり**
 - 自分は特に何が出来るというわけじゃないけど草むしりは参加すれば自分にだってできる。
- ひと花句会**
 - ここ何十年していなかったがあらためて俳句を創作することは良いなと感じた。
- 人づきあいの困りごとをみんなで考える会**
 - 人の困りごとを聞かせてもらったけど自分なりにいろいろ考えさせられた。
- ごろごろヨガ**
 - 気軽に参加したら体が楽になった。一人よりみんなでやったほうがよかった。

- おりがみ同好会**
 - 小さい頃の思い出がよみがえるし、時間があつという間に過ぎる。みんな熱心だった。
- 書道教室**
 - 健康について勉強になった。足湯も気持ち良いです。
- 散歩の会**
 - よく通る道でも新たな発見があり感心しました。
 - 今日の「出遣い」を体験する
 - 人の話を聞くこと、そして自分の思っていることを話せることができたので良かった。
- リラックス体操**
 - 横になる体操は思った以上に気持ち良くて寝てしまう。
- 絵本の読み合わせ会**
 - それぞれ読み方に特徴があって面白かった。
- いくつになってもバントマイム**
 - バントマイムの基本はお腹から動かすこと。これが新たな発見であった。

10月ひと花カフェ メニュー

時間10:00~12:00

10月7日(月) ぎょうざ チャーハン さつまいものきんぴら

10月14日(月) 中華丼 スイートポテト

10月21日(月) 秋のたきこみご飯

芋煮 さつまいものソフトクッキー

10月28日(月) ハヤシライス いもようかん