

# こんにちは. ほっとホームわたの花です

昨年5月に開所した. 小規模多機能ホームです.  
 加美北小学校の前にあり. スーパーに行かれる際  
 前を通られる方は. ここは何だろ?とされているのでは?  
 住み慣れた地域で自分らしく生活できるように「**通い**」を  
 中心に「**訪問**」「**泊まり**」の3つのサービスを24時間  
 365日提供し. 在宅生活を支援している介護保険  
 サービスです. いつも見学し. 体験利用できます!



多目的室もあり. 子どもさんから高齢者  
 の方まで気軽に遊びに来てもらえたら  
 と思っています. 地域の皆さん.  
 どうぞ. お立ち寄り下さい。

ほっと  
 ホームわたの花  
 小規模多機能ホーム

〒547-0001  
 平野区加美北4-12-35  
 06-6777-3324  
 2018年2月1日発行  
 創刊号(年4回発行)

## ええっ何??





**日曜カフェ**  
**モーニングセット 300円**

昨年5月から 毎週日曜日に  
 休む事なくカフェに行く事が出来. 本当に嬉しく  
 ご協力頂いた 皆様に感謝しています.  
 組合員さん対象と銘打っている為. 一般の人に  
 組合員になって頂くこととなりますが. 少しでも  
 来て下さる方も増え. 楽しみに待っていますの声も...  
 年始のカフェでは 鏡開きにちなんで あせんざいを  
 食べて頂きました. 最近は一暮らし  
 の方が多く「家では作らない」と大変  
 喜んで頂きました. これからも地域  
 の方たちの「憩いの場」となり明るい  
 笑いが広がるカフェになれるよう頑張ります。

**日曜カフェ**

午前 8:00  
 5  
 11:00  
 ほっとホームわたの花  
 多目的室

# ほっとホーム ある日の10



「きまぐれカフェ」  
平日にスタッフの思いつきでカフェをOPEN。  
利用者さんが接客をしてくれました。



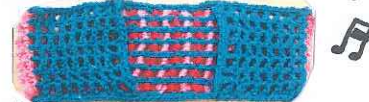
クリスマスケーキのデコレーション  
1人1人の個性が出た  
ケーキの出来上がり♡



グラスに水を入れ音を奏でることにスタッフが「排他単発。グダグダ」でしたが、みなさん楽しんでくれました。



先生に来ていただき編物教室の始まり。  
上手に出来さかなあ〜(^^)



完成したアクリルモックロ

## 健康豆知識

### パタカラ体操



だ液の分泌が増す  
表情が豊かになるなど  
効果があります。ぜひ毎日  
習慣にして健康なお口  
を維持しましょう

- パ** 唇を閉じる力を強め 食べこぼさない
- タ** 食べ物を押しつぶす、飲みこむ舌の筋力アップ
- カ** 飲み込む力を強くし、誤嚥予防
- ラ** 食べ物をのどの奥に運ぶ

パタカラ体操は4つの音が持つ目的を意識しながら、  
「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と何度かくり返す  
「キラキラ星」のメロディに歌詞を「パタカラ」に置き替え歌ってみましょう。

2月  
おたん生日 おめでとう

- 2/8 K.Mさん
- 2/9 K.Eさん
- 2/24 I.Iさん
- 2/28 K.Sさん

## 行事お知らせ

2/18(日) 13:00~15:00

手ぬぐいで帽子づくり  
と茶話会



3/21(水) 8:00~11:00

気まぐれカフェ



## わたしばあちゃんの知恵袋

「ありがとう、ごめんなさいが言えれば  
生きていけるよ。大丈夫」

とわたしばあちゃんから聞きました。

「ありがとう」とも優しい言葉です。

「ごめんなさい」自分の気持ちを伝える大切な言葉  
で勇気がいります。

人とのつながりは あいさつから。お互いの心が  
動き、難しいコミュニケーションも克服していけます。  
素直が大切です。