

ほっとホーム ある日の一日



↑風船バレー



↑お花見



↑お菓子作り



↑お昼ごはん手伝い

日頃の過ごし方は、人それぞれが楽しんで出来ることをしてもらっています。調理が好きな方、風船バレーやレクリエーションが好きな方、時にはお天気の良い日にお散歩がてらお花見など。利用者さんの笑顔あふれることをこれからも出来たらいいと考えています。

健康豆知識

脱水症

1 <こんな症状に注意>

- ・のどの渇き
- ・ふらつき
- ・頭痛
- ・疲労感
- ・尿量減少
- ・肌の乾燥
- ・微熱



2 <予防>

- ① 1日水分めやす、食事以外に約1~1.5L 1日2Lも!!
- ② 定期的に水分補給
起床時、食事前、入浴後
寝る前など積極的に!!
- ③ 飲み物は水や麦茶が
おススメ、好きな飲み物で可。
- ④ 1度に沢山飲まない
コップ1杯ずつをめやすに!!

3 <対処方法>

- ① スポーツドリンクを飲む
- ② 水や麦茶に塩、梅干を入れる。

注意!

緑茶やウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれています。脱水状態のときはカフェインが含まれていない飲み物を選んで下さい。

行事お知らせ

5/30(水) 14:00~15:00
バンドによる音楽会



6/24(日) 13:00~15:00
手芸(ローザ作る犬)



わたばあちゃんの知恵袋

「靴下のサイズに気をつけよう」
靴下のサイズを気にしても靴下のサイズは気にかけない人も多いのでは?
靴下のサイズが違ったり、目の粗い素材も靴ずれをおこす原因になります。
靴下の厚みは、やや厚みの物を選ぶといいよ。また、5本指靴下は1本1本指が自由に動くのでおススメとも聞きました。

こんにちは、ほっとホームわたの花です

おかげさまで、この5月1日で1周年を迎えることができました。これもひとえに、皆様の温かいご支援とご協力があったからこそ、じょうり感謝致しております。

「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、在宅生活を応援しています。

通い 定員は15名。車で送迎致します。



その方の生活に合わせて短時間から、長時間利用も可能です。「食事、入浴、レクリエーション」など。また、地域の方々と共に四季折々の行事に参加し、楽しく1日をすごしていただきます。



「桜菜」ハンジキ

手作り
昼食

★いつでも見学、体験利用できます。

小規模多機能ホーム
ほっと
ホームわたの花

〒547-0001
平野区加美北4-12-35
06-6777-3324
2018年5月1日発行
第2号(年4回発行)

やっぱりこれに限る



日曜カフェ
モーニングセット 300円

朝8時から始まるカフェへ1番に来て下さる方がいます。「楽しみにしている」と言われ、コーヒーをおかわりされ、相席の人達と話しに花が咲き「あっという間に時間が過ぎる」と笑顔で帰られます。時には、折紙等がお好きな為、いろんな小物を作って持って来られ組合員さん手作りの木棚に、所狭しと飾られています。歯の調子が悪い時には、現役ヘルパーの強みで、トーストも食べやすい様にと工夫させてもらいお出しするときれいに完食。嬉しい限りです。

これからもじのやすらぎの場となる様に頑張ります。

