

こんにちは、ほっとホームわたの花です

小規模多機能型居宅介護 ほっとホームわたの花に
おける **通い** **訪問** **泊り**は『通所介護(デイサービス)』
『訪問介護』『短期入所生活介護(ショートステイ)』に
あたります。

〈通いと デイサービスの違い〉

一般に デイサービスでは施設が決めた時間割に沿って
レクリエーション、食事、入浴をして過ごします。一方ほっとホーム
わたの花では **通い** は自分の生活に合わせた時間の
過ごし方ができます。一日利用や食事のみ、入浴のみ
など 数時間利用も可能です。

* 見学、体験、相談 随時受け中です *



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
2019年2月1日発行
第5号(年4回発行)

どっちが好き？

あなた
金持ちか
男前かどっ
ちが好き？

金持ちが
いいわー

私は
どりゃ
男前わわ

もう1回
恋愛
したいわ

玉こんにゃく付



日曜カフェ

モーニングセット

300円

日曜カフェでは先日開業以来 38人の来客があり、
スタッフはもちろん ほっとホームわたの花のみんなとも
いから喜びあいました。でもさすがに疲れましたが...
当所 10人も満たず、どうなるかと不安になった事
が蕩の様です。そのおかげで昨年は備品の椅子
なども少しずつ買い揃える事が出来ました。
本当に皆様へお礼申し上げますと
共に、ご協力を感謝しています。
今年も1本調に気をつけて私たちスタッフ
も頑張りますので、よろしくお願ひします

日曜カフェ
午前 8:00
5
11:00
ほっとホームわたの花
の目的室

★ほっとホームある日の一日★



↑ 野菜が育ったので収穫です。



↑ ホームの駐車場で日向ほっこ。



↑ 元旦に旭神社へ初詣に出掛けました。今年も一年健康で過ごせまあように♡



↑ クリスマスにはオカリナ演奏を聴きました。



↑ お散歩がてら近所の公園へ。

健康豆知識

免疫力を高めるには

① 笑顔

笑顔によって人が持つ「免疫力」が高まります。

- ・ お腹の底から笑う
- ・ お笑い番組を見る

意識して笑顔でいることでストレスをためないように!

② 声を出す

- ・ 大きな声を出すこと
 - ・ 歌を歌うこと
- で幸せホルモンが分泌されます。


ストレス解消されカラオケなど意欲を持ち、耳にくめるとプラス思考となり身体も活動的になり免疫力アップ!


③ 水分補給

ウイルスは乾燥した状態が大好きです。空気の乾燥、暖房などウイルスの体内侵入を防ぐ必要があります。水分補給をこまめにとることが大切。お茶のカテキンには抗菌作用がありおススメです。

行事お知らせ


2/23(土) 100歳お祝い & 詩吟
14:00 ~ 15:00


3/24(日) 物入れづくり  箱型
13:00 ~ 15:00


4/21(日) ピアノ & 歌 
14:00 ~ 15:00





わたばあちゃんの知恵袋


 この季節、暖かいけど気になる臭い


 ホアが敷き詰められた靴


 そんな時、靴の中に10円玉5、6枚

 入れると微量金属作用により菌の

 繁殖を抑えることができます。又除湿

 には、ユーヒーカスを乾燥させてから袋に

 (布)入れたり、新聞紙に包んだ物を入れて

 おくといいですよ。