

# 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は.

**通い** **訪問** **泊まり**も

組み合わせ利用するサービスです

〈訪問サービスと訪問介護の違い〉

訪問介護はヘルパーが時間単位で利用者宅を訪れ決められたサービスの枠に合わせて支援をします。

小規模多機能ホームの**訪問**では身体的な介護のほか、散歩のつきそい、安否確認、服薬のため矢短時間だけの訪問も可能です。緊急時は昼夜を問わず駆けつける事で安心して在宅生活を送っていただいています。

★見学、体験、相談など随時受付中です。



〒547-001  
平野区加美北4-12-35  
06-6777-3324  
2019年5月1日発行  
第6号(年4回発行)

## 実はハリラ

カラオケ  
しましょ。



誰か  
歌って下さい。



私、カラオケ  
したこと  
ないです...



ハリラ  
ですネ



日曜カフェ  
モーニングセット



カフェも5月で2年を迎えます。10人前後から始め、現在では、毎回30人以上の方が来て下さっています。本当にありがたい事とスタッフ一同喜んでおります。その上お天気にも恵まれており、これもまた感謝です。70~80才の方が多い為、雨が降ると足元が心配で、天気予報も事前に確認し、祈る心で皆さんをお待ちしています。地域の方にもリテラジカエの事を理解してもらい事ができ地道な活動が実を結んでいるようです。これからも地域交流の拠点となるように頑張りたいです。





# ●ほっとホームある日の一日●



100歳の誕生日  
地域の方とお祝い



加美北食事会  
唐揚げいただきまーす



おやつホットケーキ作り  
うまく焼けているかな?



満開の桜の下で  
かわいいこどもに、テレテレ♡の皆さん

## 健康豆知識

### むくみ解消

#### 1. 〈原因〉

- ① 運動不足、筋力が低下、血行不良、冷えなどからむくみやすい。
- ② 梅干し、ラーメン、漬物、ハム、練物などの塩分。

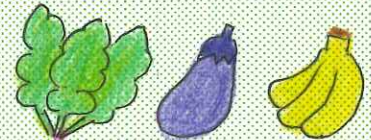


#### 2. 〈体操〉イスに座って

- ① 足の裏を床につけ、そのまま左右交互にかかとを上げ下げ。
- ② 膝下を左右交互に上げ、足をまっすぐ伸ばす。
- ③ 片足ずつゆっくり足首を回す。左右交互に。

#### 3. 〈むくみ解消する食物〉

- ① カリウムが多く含む、ほうれん草、なす、水菜、アボカド、さつまいも、バナナ、レーズン、大豆など。
- ② カフェイン(利尿効果)、緑茶、コーヒー、紅茶。



## 行事お知らせ

5/27(月) オカリナ

14:00 ~ 15:00

6/30(日) 写真立てづくり

13:00 ~ 15:00

7/20(土) バンド演奏

14:00 ~ 15:00



## わたばあちゃんの知恵袋

のどの老化を防ぐには、みなさん毎日おしゃべりしたり、カラオケで歌ったりしていると思います。この普段なにげに楽しんでいる娯楽が、のどの老化を防いで、えん下反射をつけてくれています。歌うとき、高音低音(強・弱)をつけるとより効果的です。笑顔はのど・顔に栄養をあたえます。