

こんにちは。 ほっとホームわたの花です

家庭的な雰囲気の中で、いつも知っている職員がお世話をしているので、認知症のある方も、おだやかに過ごされています。

訪問 **通い** **泊まり** の3つのサービスを組み合わせ、住み慣れた地域、家での生活を継続されています。

急な送迎時間の変更やお泊まりなどの対応で「家族より」自分の時間が増え、助かっています。の声もいただいています。



新しい方募集中。見学、体験、相談など随時受付中！

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
2019年11月1日発行
第8号(年4回発行)

ますますキレイ♡

1日め おはようございます
髪切ってかわいいですネ

2日め おはようございます
あら♡新しい服ですネ

3日め おはようございます
口紅似合ってますネ

そろそろ彼氏作ってくるわ



土曜ランチ

10月から消費税が外食では8%~10%へ引き上げられ当カフェでもその話題が...

そして、何人もの方から「値上げはしないの?」と聞かれます。

ここは地域の皆さんの交流の場として開いており、営業が目的ではないので、今のままお話しさせて頂いています。「助かるわ」「値上げしても私は来るよ」とか言って下さる方もおられます。値上げ分は買物を工夫して知恵を出し合って質を落とさないよう努力し、元気で頑張っていきます。これからも、よろしくお願ひ致します。

日曜カフェ
午前 8:00 ~ 11:00
モーニングセット 300円
毎週やってます!

ランチ
12月17日(火) 500円
11:30 ~ 13:30
組合員限定20名!

ほっとホームある日の一日



敬老の日
みんなの大好きな赤飯でお祝い。
いつまでもお元気で…



お部屋に飾る、ミノムシ製作中。
秋仕様になっています。



ほっとホームの菜園で、枝豆を収穫。枝から外すのに真剣そのもの。



加美北小で練習されているフラダンスチームにフラを教わりました。

健康豆知識

カゼ予防 季節の変わり目で寒暖激しい時期なので予防に心がけて下さい。

- ① 手洗い ② うがい ③ 睡眠 ④ リラックス ⑤ 保温 ⑥ 保湿

⑦ **水分補給** : ウイルス、菌を体内から排出させる為に、のど、鼻の粘膜の乾燥を防ぐ。水分補給を心がけましょう。

30分に1回、ひと口の水を飲む

⑧ **栄養** : たんぱく質 → 鶏ささみ、油揚げ
ビタミンA → うなぎ、いんげん、かぼちゃ
ビタミンC → 果物、緑黄色野菜
ビタミンE →アーモンド、鮭
しょうが、唐辛子などで体を温める

行事お知らせ

- 11/24(日) 羽子板づくり 13:00-15:00
- 12/23(月) オカリナ演奏 14:00-15:00
- 1/21(火) ユーラス 14:00-15:00



わたばあちゃんの知恵袋

体が疲れたな〜と感じた時
腹式呼吸をすると体中に酸素が
流れ、心も体も落ち着いてきます。
試してみても、いかがでしょうか。

- ① 鼻からゆっくり息を吸い込み空気を溜めていく感じ
- ② 口から息をゆっくり吐き出す。
自律神経のバランスを整え、
免疫が高まります。