

こんにちは、ほっとホームわたの花です

通い **訪問** **泊まり** を組み合わせ、住み慣れた自宅での生活を続けたい方を応援しています。

コロナウイルス感染が心配されるこの時期、ほっとホームわたの花でも手洗い、うがい、マスク着用をお願いしています。また席もお隣の方との距離をとり少し離れて座っていただいています。

入浴のみの利用の方や通いから訪問ケアに変更し1日2、3回安否確認や水分補給、買物などにうかがうなど、その方の生活に合わせて対応させて頂いています。コロナウイルスが早く終息あることを願います...



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2020年5月1日発行
第10号(年4回発行)

もう一服



新型コロナウイルス感染予防で日曜カフェを閉めてからもう2ヶ月。連日テレビや新聞などでは、コロナに

対するさまざまな情報が流され私達の毎日の生活がいろいろな面で我慢を強いられ、大変しくなってきました。

学校やお店も自粛の為に休みとなり、街全体が見えないコロナに息をひそめて生きている様に感じています。

私達は命を守る為に出来る事をやっていきたいと思います!



そしてカフェが再開できた時に元気な姿でお会いしたいものです。



●ほっとホームある日の一日●



フィオーレ歌の会♪
ハーモニーが素敵!



桜の貼り絵↑
とっても真剣!



畑で採れた🍅絹さや



河内音頭♪ 気分がウキウキ!!!

健康豆知識

新型コロナウイルスQ&A

◆どうやって感染するの?

- ① 感染者のくしゃみ、せき、フバなどの「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

◆感染予防方法は?

手洗い、うがい、マスク、外出自粛



◆感染初期症状は?

鼻水、せき、軽いのどの痛み、筋肉痛、倦怠感、37.5℃程度の発熱、嗅覚、味覚障害など5~7日程度続き、重症化すると肺炎を発症し呼吸が苦くなる。

大阪市保健所 06-6647-0641

◆相談のめやす→

- ① 37.5℃の発熱4日程度と、かぜの症状(高齢者2日程度)
- ② 強いだるさ、息苦しさがある

行事お知らせ

コロナ感染予防の為に中止となるかもしれません

6/22(月) オカリナ
7月 コーラス
8月 河内音頭
14:00~15:00



わたばあちゃんの知恵袋

生活のリズムを整えませんか。一定の時間に起きてリズムを整える。ビタミン、たんぱく質をしっかりと摂って、糖質のとり過ぎに注意(疲れやすくなる)。軽いストレッチやラジオ体操も効果的。お湯に浸かる時は、ぬるま湯に浸かると体を温めるとよく眠れていいですよ。