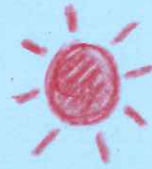


こんにちは ほっとホームわたの花 です



私たちは **通い** **訪問** **泊まり** のサービスを組み合わせ
て 在宅生活を続けられるよう 応援しています。

訪問 ケアである利用者さんから

「毎日違った顔のお姉ちゃんが来てくれる。本音を
言えば、毎日嫌やったけど。今は色々な話が
できて楽しいです。」とお聞きしました。今では
ヘルパーが訪問するのを待っていて下さいませ。
自宅での生活を不安なく過ごせるように



援助してまいります。

※新しい利用者さん募集中です!



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2020年8月1日発行
第11号(年4回発行)

クラブはいいな

美味しいごはんが
甘くて美味しい
おやつが食べられる
クラブはいいな



? 家庭料クラブ
か何か
ですか?

イヤイヤ
車で迎えに
来てくれるん
です。



あぁ、
ほっとホーム
わたの花
のこヒネ...



日曜カフェからのお知らせ

コロナウイルス感染予防の為に、カフェを
中止してから、5ヶ月が過ぎ、楽しみにして
下さっている皆様には大変申し訳なく
思っております。ただ連日大阪での
感染者も増加しており、安心して過ごせ
ない状況の為、しばらくお休み致します。

脳トレに挑戦!

ある	なし
4月	8月
探す	発見
観光地	お土産
教頭	先生
大きな輪	小さい箱

今回は
「あるなし」クイズ

あるなしと分けられた中
から、共通する点や
特徴のある点を見つけ
下さい。あるをよく見て!!

ほっとホームある日の一日



お料理のお手伝い



ピアノに挑戦♪



収穫した枝豆



ほっとホームに Aibo (ロボット犬) がやってきました 「まあ かわいい」

健康豆知識

「夏は要注意!!」

夏は多くの汗をかき、脱水になりやすく特に睡眠中と朝起床後2時間以内に脳梗塞が発症しやすいそうです。

就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことが予防につながります。

また「脳卒中予防十か条」を参考に、お過ごし下さい。



公益社団法人日本脳卒中協会より引用

「脳卒中予防十か条」

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは 薬 過ぎれば 毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたら すぐに 病院へ

「あんなに」クイズの答え
 あるの言葉がひらがなにする
 都道府県名が隠されています。
 しがつ → 滋賀
 さがす → 佐賀
 おあまの → 京都
 かんこち → 高知



わたばあちゃんの知恵袋

ハッカ油の利用について

ハッカ油は、薬局で手に入ります。
ハッカ水は、1、2日で使い切ってください。

夏を乗り切る強い味方、ハッカ油についてわたばあちゃんに教わりました。感染予防にマスクをつけていますが、外側に適量スプレーすると、顔の周りがひんやり、気持ちいい。

用意するもの ①水100ml ②ハッカ油1滴 ③スプレーボトル

熱中症対策にはなりませんが一度お試しください。