

こんにちは ほっとホームわたの花です

通い 訪問 泊まり の3つのサービスを組み合わせて住み慣れた自宅で安心して生活が送れるように応援しています。

コロナ感染が心配な時期ですが、少人数なので感染予防に注意しながら。

「外食に行きたい」「買物でストレス発散したい」へも対応しています。早く安心して生活したいものです...

見学、体験など 受付中



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

あら、不思議



☺ 日曜カフェからのお知らせ ☺

日曜カフェおよび行事など再開について、保健センターの方と相談致しましたが、密を防ぐには狭く難しいと判断され、もう少しお休み致します。再開でき、皆様にお目にかかれる日を待ちにしております。



脳トレに挑戦!

- ①ご …… 果物
- ②ほん …… 国
- ふじ③ …… 山の名前

今回は「謎ときクイズ」
①②③に入る文字は一文字とは限りません

この時②④の反対は?

ほっとホームある日の一日



負けてなるものか!とがるたに白熱。まあ、素早い!!



100歳めざして、100歳体操画面に合わせて1.2.3.4.



ベトナム出身のハインちゃんお薦め、ベトナム料理を食べにお出かけ!



落語を一席 コロナ感染予防対策もばつちりで、久しぶりの大笑い!

健康豆知識

コロナ禍のストレス軽減!

外出を控えたり 感染に対する不安など
まだまだストレスは減りません...

こころのチェックリスト

| | | | |
|---|-------------------|----|-----|
| 1 | 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 | 今まで楽しめたことが楽しめない | はい | いいえ |
| 3 | 何かすることがおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 | 自分が役に立つと思わない | はい | いいえ |
| 5 | 訳もなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

*チェックリストで「はい」が2個以上の人は「うつ症状」のサインが出ています。ストレス解消を心がけて下さい♡

ストレス解消

- ① 必要な情報だけを得る
- ② 3食規則正しい生活をお
質の良い睡眠、適度な運動
- ③ やりたいことをリストにする
- ④ 家の中で出来る楽しみを探す
DVD、音楽鑑賞、ガーデニング
手芸、日曜大工
- ⑤ 離れて暮らす家族など
と連絡を取る 手紙、電話、メル

わたばあちゃんの知恵袋



固まった砂糖と塩を柔らかくする方法

🌸 砂糖 → 食パンを一口大に切って砂糖の容器に入れて、ひと晩おく柔らかくなります。

🌸 塩 → 電子レンジで温めます、原因は湿気。この湿気を飛ばすので、ラップはかけないでねと、わたばあちゃんがいいました。

「迷とき」クイズの答え

①②③ 数字をそのまま読みと「いちご」に「まん、ふん」を付けます。同じように「」も考えると「の反対は？」という質問になり、答えは「東」となります。