

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

コロナ禍でも、感染予防に注意して援助させて頂いています。マスク着用があたり前となり家族さんより「あなたの顔 どんなやつか忘れてしまわう」と言われる事がありますが、感染予防効果があるので皆さまにはマスク着用をお願いし、体温や血中酸素飽和度などを測定し、体操にも取り組んでもらっています。

いも体も元気に！ 笑顔を ☺



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2021年2月1日発行
第13号(年4回発行)

新しい利用者さん募集中! 見学・体験・相談受け付けています

歌はともだち



エコキャップ回収報告

ペットボトルのキャップが世界の子どもたちのワクタンになると聞き、回収にご協力をお願いしてきました。おかげ様で、長谷エコポーションよりNPO法人エコキャップ協会へ提出され約51,170個(ワクタン64人分)となったそうです。ご協力ありがとうございました。



脳トレに挑戦!

「迷とき」です。①△ ②○ ③◎ ④□の時



? には ①②③④の何番が入るでしょうか?

ほっとホームある日の一日



色々なゲームに挑戦!!
負けてなるものか!!



初めての収穫
カラフルほう
れん草



今年もサンタ
がやってきた♪
昼ごはんも美
味しかった～



健康豆知識

幸せホルモン

喜び、楽しみ、やる気の
幸福感を与える物質が
「幸せホルモン」です
セロトニン、ドーパミン
オキシトシンの3種類
があります。

① セロトニン

心のバランスを整えます
たんぱく質を摂取し
太陽の光を浴びると
分泌されるので、「ウォーキング」
がおすすめです。

小さな目標を達成すると
分泌されます。
チーズ、納豆、かつお節に含まれる。

③ オキシトシン

親しい人とのハグなどで分泌
され、じおだやかに...

② ドーパミン

嬉しいことがおきると分泌
され、意欲につながります。

バランスの良い食事、質の良い
睡眠、適度な運動を取り
入れてみて下さい。

「迷子」の答え

1円 5円 10円 50円 100円 500円

1000円 2000円 5000円 10000円

答えは500円か10000円か10種類

答えは500円か○の形、②でした。



わたばあちゃんの知恵袋

免疫をあげる美味しい野菜

わたばあちゃんに聞きました、
キャベツ、人参、きのこ、生ゴウ、生姜、ニンニクなど
意識的に食べるといいよ。
キャベツは、サウダ、火炒め物、きのこは、本しめじ
ぶなしめじがおすすめ、人参は、木酢-2% スープや
干切りにしてレモンのしぼり汁を合わせると
甘みを増しておいしいよ。
継続的に野菜を食べてウイルスを撃退しよう、