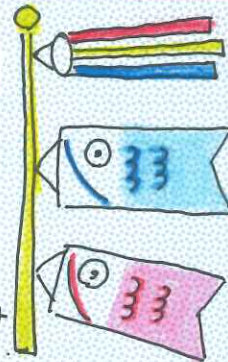


こんにちは ほっとホームわたの花です

通い 言方問 泊まりを組み合わせ、自宅での生活が続けられるように援助させて頂いています。

コロナ禍にあり、消毒、マスク着用、パーティション設置、換気なども心がけて、感染不安から外食やお出掛けを控えての生活も1年が経過しました。

少しでも現在の筋力が低下しないように、室内歩行、体操、口腔体操など YouTube を活用し、楽しく取り組んで頂いています。



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!

〒547-0001

平野区加美北 4-12-35

06-6777-3324

2021年5月1日発行

第14号(年4回発行)

いい歌ね~



大阪でも、コロナワクチン接種の書類が届き、もう少しすれば感染の心配が軽くなるのでは? と期待しています。

マスク生活が続いていますが、皆さまどうかご自身にもお元気で! お会いできる日を心待ちにしております。



脳トレに挑戦

漢字の問題ですが、何かが隠れているようです。謎は解けますか?

六会がハムの時

助空光の答えは何でしょう?



ほっとホームある日の一日

スマートボール



うたカルタ



2月は、5名の方がお誕生日でした
♪Happy Birthday♪



毎日いろいろなゲームに挑戦。負けないぞ!!

黒ひげ危機一髪



健康豆知識

コロナに負けない腸活

免疫力の向上には、良い腸内環境をつくり、すっきり快腸生活を送ることが大切です。腸活で善玉菌を増やしましょう!

腸の中で体に良い働きをする菌
乳酸菌・納豆菌
ビフィズス菌

〈腸活の方法〉

① 善玉菌を摂りましょう

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬け、納豆、味噌、甘酒など
※塩分摂りすぎ注意!!

② 善玉菌のエサになる食物

○海草、こんにゃく、山芋、おくら、キノコ、もち麦、納豆、アスパラ、玉ねぎ、キャベツ、りんご、ごぼう、じゃが芋、大豆

③ 水分摂取と運動

○朝一番のコップ1杯の水
○1日1.5~2Lの水分摂取
○ウォーキング、ストレッチ

④ よい睡眠とストレス解消

リラクゼーション方法を見つけましょう



わたばあちゃんの知恵袋

毛玉を取る方法

衣替えの季節気になる衣類の毛玉を取る時、毛玉取り機やハサミを使います。わたばあちゃんには、食器用スポンジの硬い面を下にして同じ方向にやさしくこするそうです。なんと、みるみる毛玉が取れます。皆さんも、お試し下さい。驚き!!

脳の答え
トクが14の時
助空光
とカナカチのカエル
になります。

