

こんにちは ほっとホームわたの花です

私たちは住み慣れた自宅で“自分らしい生活が”
続けられるように **通い** **訪問** **泊まり** を
柔軟に組み合わせて サービスを提供しています

訪問

- 小見みの職員が自宅に伺います
- 日常生活の支援



ほっとホームわたの花

通い

- 食事、入浴、リハビリなど
- 1人1人に合わせた
時間、曜日の利用

泊まり

- 通い慣れた場所で
宿泊できる。

小規模多機能ホーム

ほっとホームわたの花

〒547-0001
平野区加美北4-12-35
06-6777-3324
2021年8月1日発行
第15号(年4回発行)

見学、体験、相談など、随時受付中!

元気の源

私の夢は
あこがれの
あの人に
会うこと

宝くじ
当たれば
いいな。

だから、
あの人に
会う為に
元気=体操
しよう!!

もしかして
同じ髪型?

コロナワクチン接種が「少しずつ」進んでいますが
急速な感染拡大があり、まだまだ感染予防
に注意が必要です。暑い中ではありますが
マスク着用、手洗い、密を避けるなど
引き続き気をつけてお過ごし下さい...

脳トレに挑戦

- SPRING =
- SUMMER =
- FALL =
- WINTER =

答えは ①②③

ヒント
英語も日本語へ
「春夏秋冬」
夏に遊ぶものぞ

ほっとホームある日の一日



オリンピック目前に
ちぎり絵に挑戦

コロナ終息を願っ
て!!



菜園では、じゃがいも、ゴーヤ、フチトマト等収穫できました

健康豆知識

夏バテ



まずは、当てはまるものがないかチェックしてみましょう!

- 冷たいものばかり
- 冷房の入れすぎ
- 食事の偏り
- 睡眠不足



- 運動不足
- アルコールやコーヒーを水かたと思いき水分不足

夏バテ対策

- ① 温かい料理を食べる
- ② 1日3食 栄養バランス良く
- ③ ビタミンB₁をとって疲労回復
豚肉、玄米、うなぎ、そばと
ネギやにんにくと一緒に
食べると効果アップ
- ④ 水分をしっかり摂る 1日1~1.5ℓ
- ⑤ 良く眠る

わたばあちゃんの知恵袋

生ごみのおい消し

わたばあちゃんに聞きました。
夏場の生ごみの臭い消しには、小さな
噴霧器に酢をいれごみ箱に吹き
付けると効果的です。お酢は水で
2倍ほど薄めて使用するといひよ。新聞
紙に染みこませて生ごみの下に敷いてお
いひよ。



焚火の啓

「はな火、
とたります