

# こんにちは、ほっとホームわたの花です

## 「小規模多機能に向いている人 ②」

★新しい環境に馴染むことが苦手な方や環境の変化に敏感な方

「通い」で顔なじみになった職員が「お泊まり」やお家へ伺い「訪問」ケアに対応することで特に認知症の方の不安を和らげることが期待できます。

- ・新しい利用者さん募集中!
- ・見学、体験、相談など受付中!



〒547-0001  
 平野区加美北4-12-35  
 06-6777-3324  
 2022年2月1日発行  
 第17号(年4回発行)

## 若返り?



## エコキャップ回収報告

いつもエコキャップ回収にご協力ありがとうございます。

- おかげ様で約45,150個(ワクチン56人分)になったと長谷エコポレーションへエコキャップ推進協会から報告がありました。
- キャップ800個で一人の子どもの命が救えます。引き続きキャップ回収にご協力願います。

ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けよう!!



## 脳トレに挑戦

アルファベットの足し算です。  
?の部分に入る数字は何でしょうか?

$$K + A + A = 15$$

$$A + J + K = 25$$

$$J + K + Q = ?$$

# ほっとホームある日の一日



皆さまの  
ご健康とご多  
幸をお祈りい  
たします



畑の大根  
収穫したで!  
ちょっと細い?



日光浴★  
気持ちいいわ



うちらにも、サ  
ンタさん来る  
かな?

## 健康豆知識 「さあ、にぎやかにいっしょに」

### フレイル予防②

※ 10品目の中から  
毎日、7種類以上食べましょう!

<b>主食</b>  や	<b>さかな</b> 	<b>あぶら</b> 	<b>にく</b> 	<b>ぎ</b> ゆうにゆう 	<b>やさい</b> 	<b>かいそう</b> 	<b>に</b>
+	<b>いも</b> 	<b>たまご</b> 	<b>だいず</b> 	<b>くだもの</b> 	10の食品群の頭文字 をとったもので、ロコモチャレンジ 推進協議会が考案 した合言葉。		

### 脳トレに挑戦 ことえー

この問題のアルファベットは  
トランプのカードを表しています。

A	→	E	→	1
J	→	シロツク	→	11
Q	→	クーン	→	12
K	→	キング	→	13

$K + A + A = 13 + 1 + 1 = 15$   
 $A + J + K = 1 + 11 + 13 = 25$   
 $J + K + Q = 11 + 13 + 12 = 36$

ことえー 36

### わたばあちゃんの知恵袋

#### ボタン取れ防止

出かけや出先きで「ボタンが取れ  
そうな時透明マニキュアが役立ちます。  
表と裏の部分に透明マニキュアを塗って  
♡おくと固める働きで糸が丈夫になって  
♡ボタンが取れにくくなると  
♡わたばあちゃんが教えて  
くれました。