

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③」

☆ 介護者の負担を減らしたい方

- 事業所で **通い** **訪問** **泊り** のサービスを利用できるので、契約が1回で済み、手間が減らせます。
- サービスを受ける時間帯を選べ、家族が息抜きしやすいです。

🍓 新しい利用者さん募集中!
 🍓 見学、体験、相談など受け中!



〒547-0001
 平野区加美北4-12-35
 06-6777-3324
 2022年5月1日発行
 第18号(年4回発行)

ある時、ない時



コロナ禍となり、カフェや100歳体操、イベントなどを中止して2年以上経ちました。

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか?

お部屋の人数制限が必要な為、再開の見通しが立ちませんが、ご自分で運動やおしゃべりなど楽しみを作って元気で過ごして下さい。

脳トレに挑戦

① 一文字 × 消しゴム = 人

② 意気込み × 掃除機 = 息

③ 買い時 × やすり = ?

?は何でしょう...

ヒント: 消しゴム、掃除機、やすりの使い方

ほっとホームある日の一日

お天気の
良い日
にお花見



ババ抜き
七並べ



ぬり絵



お茶会



お誕生日会



健康豆知識

オーラルフレイル予防①

お口のちょっとした衰えから、食事が満足に食べられず、食欲、体が低下。オーラルフレイルに該当する人は介護認定や死リスクが2倍とも...

ご自分のお口の状態をチェックしてみてください!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友晃、飯島勝夫

ムセや噛みにくいことがあるが、予防、改善が大切です。

脳トレに挑戦の答え

- ① ひとまじりに消しゴムをかける。文字が消え、人が
- ② いきごまに掃除機をかける。ゴミが消え、息
- ③ かいどぎにヤスリをかける。角が消え、いきがカサカサ

答えは、息



わたばあちゃんの知恵袋

冷蔵庫の収納はどうしていますか。

- わたばあちゃんに聞きました。
- 冷蔵室の適正な収納内は、全体の7割まで。
- 冷気を効率よく庫内に回す為には、真ん中を開けて少し隙間を開け壁にそって入れると取りやすい。
- 冷凍庫は、逆に隙間なくぎっしり詰める。
- 凍った食品同士が保冷剤の役割を果たす。