

こんにちは！ほっとホームわたの花です

ほっとホームわたの花の役割は、

「自宅で暮らす利用者さんの生活を支援すること」です。その人らしく自立した生活を送ることができるように「**通い**」を中心に「**泊まり**」や「**訪問**」を組み合わせて生活を支援しています。家庭的な環境を用意してなじみのある地域での交流なども応援することで、いつもの暮らしを支えています。



〒547-0001
 平野区加美北4-12-35
 06-6777-3324
 2023年2月1日発行
 第21号(年4回発行)

自宅での生活を継続したい方。
 お気軽に、ご相談下さい。
 見学・体験 受け申です。



お世話好き



エコキャップ回収報告

長谷エコポレーションへエコキャップ推進協会より、今年もエコキャップ回収報告がありました。皆様のご協力のおかげで約54,180個(ワケ4ン67人分)昨年(ワケ4ン56人分)となりました。引き続きペットボトルのキャップを回収しています。捨てずにエコキャップ回収へご協力をお願いします。



脳トレに挑戦

都道府県を数字に変換

- 秋田 ⇒ 4
- 東京 ⇒ 5
- 石川 ⇒ 1
- 和歌山 ⇒ ?

ヒント
漢字のままぞ
考えてみて下さい

ほっとホームある日の一日



黒ひげ危機一髪に
ドキドキ!ハラハラ



今年のサンタは22歳



旭神社へ初詣
家族の健康を
お祈り♡



雪景色(貼り絵)
が玄関を飾って
います。

健康豆知識

オーラルフレイル予防④

飲み込み力をつける

舌の体操



- ① 舌で下あごの先を舐めるつもりで舌を伸ばす
- ② 舌で鼻の頭を舐めるつもりで舌を伸ばす
- ③ 舌を左右に伸ばす
- ④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。
右回り、左回り 3回ずつ無理せず行って下さい。

パタカラ体操

パタカラと発音することで舌の筋肉のトレーニングになります。

- ① **パ** 唇をしっかり閉じてパ
唇の筋肉で食べこぼし防止
- ② **タ** 舌を上あごにくっつけてタ
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かす
- ③ **カ** のどの奥を閉じてカ
誤えん防止
- ④ **ラ** 舌を丸めて舌先を上あご前歯の裏につけてラ



わたばあちゃんの知恵袋



野菜の保存方法

野菜が美味しい季節、鮮度が落ちやすい葉野菜の保存方法を、わたばあちゃんに聞きました。白菜など包丁を入れてない状態で芯に爪楊枝を5本ほど刺すとシャキシャキ感が持続。あとはキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存するといいよ。

単語に挑戦してみよう
漢字の形がポイント
漢字の中で囲まれた
スペースを数えて下さい

秋田	⇒	4
東京	⇒	5
石川	⇒	1
和歌山	⇒	3

答えは 3 でした。