

こんにちは ほっとホームわたの花 です 「お誕生日会」

年は取りたくないと 言われる方もおられますが
前もって食べたい物(赤飯や天ぷら、お肉など人気)
をお聞きし、当日午づくりの昼食とおやつはケーキ
又は和菓子など好みのお菓子でお誕生日の
お祝いをさせて頂いています。
久しぶりの誕生日会と喜ばれる方や、午づくりカード
に涙される事も...
毎年お誕生日会をお祝いできるように、お元気で
過ごされることも願います。

通い 訪問 泊まり を組み合わせ
自宅での生活を応援している。
小規模多機能ホームのサービスに
興味のある方、お気軽にご相談下さい。



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2023年11月1日発行
第24号(年4回発行)

初体験

バーチャル本馬



愛知県
です

からくり時計?



ええ
テレビ
です...

ほま
てる



これ
あんたやね
なんで??



「秋」ススキのちぎれ絵

新しい利用者さんも 加わり
手先が器用な方が増え
麻ひもや糸を使用して
ススキを作成。
玄関には、秋らしさが
演出されています。



脳トレに挑戦

車は何番に駐車している?



ヒント

目の錯角を利用した
問題です。
そんなに難しく
考えなくてもいい。

ほっとホームある日の一日

お誕生日
おめでとう



風船バレー
張り切って
アタック!



しりとりで脳トレ



天気も良く、
もっと歩きたい!!



景品は何?



健康豆知識

オーラルフレイル予防⑦

食前体操

食事の前に行くと、目が覚めて、安全な食事をしている意識を手助けとなる体操。首や肩にも、食べ物を飲み込む時大切な筋肉がついています。

① 深呼吸をします

口をすぼめ、しっかりとこの口。息をしっかりと吐き出しましょう。



② 首をゆっくり回しましょう

ムリせず可能なだけ行いましょう。



③ 肩の上げ下げをゆっくりと

行いましょう。



④ 両手を頭の上に組み、

上半身を左右にたおし、脇腹が伸びる感じ。



⑤ 最後に深呼吸を1回

ゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。



脳トレに挑戦してみよう

駐車場の数字は

正面から見ると

16 06 68 88 ? 98

となりですが

逆から見ると

86 87 88 89 90 91

車は **87** に駐車

してあります。答え、**87**

わたばあちゃんの知恵袋

「干し椎茸の戻し方」

干し椎茸は、ぬるま湯に砂糖をひとつまみ入れて戻すとうま味が残ったまま美味しく食べられます。

戻す時間は、椎茸の軸のつけ根がやわらかくなれば、いいよとわたばあちゃんに教えてもらいました。

