



# こんにちは ほっとホームわたの花です 介護家族の交流会

日頃介護をされているご家族様向けに:

同じ悩みや体験をされている方同士の交流会を開催。

今回は、ほっとホームわたの花とテイサービスわたの花  
合同で、4組のご家族様と介護中の職員も参加。  
お茶を飲みながら、日頃同じくり返して厳しい口調に  
なり、もっと優しくしなければと落ち込むなど、共感  
される話題がでました。

参加された方より、スッキリしました。楽しかったの声あり...

今後 **1月 4月 7月 10月**  
**第3日曜日**  
**14:00 ~ 15:30開催**



〒547-0001  
平野区加美北4-12-35  
06-6777-3324  
2024年2月1日発行  
第25号(年4回発行)

🍊見学、体験受付中。お気軽にご相談下さい。

## いい湯だな



## ♡ エコキャップ回収報告 ♡

2023年度分のエコキャップですが、NPO法人エコキャップ推進協会より、約520301個(1774ヶ所65人分)と受領報告が長谷エコーポレーションにあつたそうです。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、ほっとホームわたの花までお持ち下さい。ご協力よろしくお願い致します。



## 脳トレに挑戦

### ヒント

□に入る数字は?

63 = 88

13 = 01

3 = □

- ① 左から右 右から左 どちらでも変換成り立ちます。
- ② 上から川風に時系列に並んでいます。
- ③ 右側の数字は本来4ケタです。

# ほっとホームある日の一日

幸福の木  
に花が  
咲きまし



初詣



貼り絵



しめ縄づくり



月1回の外食へ

クリスマス会  
利用者さんによるマジック



かるた大会



## 健康豆知識

### ヒートショックを防ぎましょう!

暖かい部屋から、寒い部屋への  
移動による急激な温度変化  
から、血圧が上下し、心筋梗塞や  
脳卒中を起こし、死に至ることも  
あり、冬は危険です。

特に 入浴時是要注意です。



### 入浴時のヒートショックを防ぐ 5つのポイント

- ① 脱衣室や浴室、トイレへの暖房器具の使用。
- ② 湯温41℃以下、浸かる10分以内
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ④ 一人での入浴を控える
- ⑤ 食事直後、飲酒時は入浴を控える。

## 脳トレに挑戦! 答え

日本における「元号」と「西暦」  
を表している。西暦は下2桁  
のみ記載されている。

- 63 = 88 昭和63 = 1988
  - 13 = 01 平成13 = 2001
  - 3 = □ 令和3 = 2021
- よる答えは **21** が正解。



## わたばあちゃんの知恵袋

### みかんの皮の活用法

みかんの皮を耐熱容器に  
載せ、レンジで1分程子にする。  
みかんの皮の水分が蒸発する  
際にリモネンが発散して汚れに  
くっついてくれます。庫内の嫌な臭い  
汚れが取れるよと  
わたばあちゃんに教えてもらいました。