

こんにちは、ほっとホームわたの花です

通い 利用の皆様とお花見に出かけました。咲き誇っている桜を写真に撮ろうと自前のカメラを御用意されている利用者様も...

公園内を桜の木めぐりして元気で歩かれる姿も見られました。外出や外食などお出かけする機会も増え、お誕生日には、少食の方が大好きなぜんざいを食べに外食へ！ペロリと完食され特別な日をプレゼントできました。

新しい利用者さん募集中! 見学・体験・相談受け付けています



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2024年 5月1日発行
第26号(年4回発行)

さあ、楽しんで!



起きて下さい 作戦1



起きて下さい 作戦2



起きて下さい 作戦3



今回は桜の花のパンチを利用して、花を沢山散らせています。

ペットボトルのキャップ
回収にご協力をお願いします!



キャップ 8601個で
1人分のワケチンに!
ごみとして捨てるに
集めてみませんか?

脳トレに挑戦

7 ⇒ 青 3 ⇒ 火
2 ⇒ 青 3 ⇒ 火

の時、
~~1~~
7
~~1~~
の漢字は?

ヒント1
1が赤く7が青くなっています

ヒント2
7にある横線はミステリーはありません

ヒント3
数字は1~7まで
「7つあるもの」を考えて...

ほっとホームある日の一日

お花見



外食
美味しいと幸せ



ピアノ♪



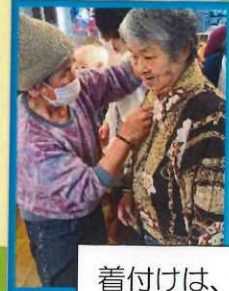
えっ、そんなに
食べられるの？



健康測定中



着付けは、器用
な利用者さん

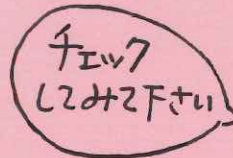


健康豆知識

あなたの血管年齢、大丈夫？

血管の働きは、血液をスムーズに流し、全身に酸素と栄養をめぐらせることです。

老化により、血流が悪くなり、動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞、脳梗塞などに心配されます...



生活習慣チェック

- お腹いっぱい肉や揚げ物、パン、ケーキ、菓子をよく食べる
- 魚、卵、大豆、野菜、海藻をよく食べる
- 歩数、運動不足、長時間のデスクワーク
- 運動不足、体重が増えた
- 睡眠不足、ストレスが多い
- タバコを吸う
- 毎日お酒を飲む

*チェック項目が多いほど血管年齢が高くなります！



わたばあちゃんの知恵袋

水筒内のおい消臭方法

洗っても中のおいがなかなか取れない水筒。どうしたらいいか、わたばあちゃんに聞きました。水筒を乾かしたあと、角砂糖1個を一晚入れておくだけで嫌なおいが軽減。粒状の砂糖でもOKですが、角砂糖のほうが取り出しやすくおすすめです。

脳トレに挑戦！

1~7の数字は曜日を示し

1 2 3 4 5 6 7
日 月 火 水 木 金 土

3 = 火を縦に並べ、次に、

7 = 土、2 = 月を縦に並べ、横線を増かし、青とナリ封。

1 = 日、7 = 土、1 = 日

縦に並べ、

斜めに線を入れ、この日