

こんにちは、ほっとホームわたの花です

6/16から常勤職員として働いている、田村佳代子です。
住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい。そんな願いを叶える為にとの思い、小規模多機能ホームに魅力を感じ、入職致しました。

利用者さん、ご家族さんに寄り添ったサービスを是非提供していきたい! の思いで働いています。

働き出して間もなく日々勉強の毎日ですが先輩方々から丁寧に教えて頂き皆様のカになりたく思っています。

ここにきて、楽しいよかとと思ってもらえるように頑張ります。



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2024年8月1日発行
第27号(年4回発行)

新しい利用者さん募集中! 見学・体験・相談受付けています

美容院帰り



* 女性職員です *



おさんぽ絵本

気軽に借りて好きな場所に返す... 絵本専用まちかど図書館に参加しています。
本棚を設置しました。どの年代の方でも絵本に興味のある方は、ぜひ、お立ち寄り下さい。

脳トレ=挑戦

四角の中にバラバラになった1文字の漢字があります。どんな漢字が隠れているでしょうか?

ヒント: ほっとホームわたの花に関連しています。

白小	十イ	用マ	ク言	白シ
么巾	七十	五、	上言	

ほっとホームある日の一日



七夕かざり
皆さんの願いを飾りつけ



夏らしいちぎり絵
コツコツ気長に...



加美北
だんじり、大感
激



バザー
の様子

健康(豆)知識

夏バテにおすすめ食材

朝から暑い日が続き食欲も低下しますが、夏バテ予防の参考に

- ビタミンB₁ (疲労回復)
豚肉・うなぎ・玄米・ごま
- ビタミンB₂ (脂質を体内でエネルギーに)
レバー・うなぎ・牛乳・納豆
- タンパク質 (筋肉・臓器・皮膚の材料に)
肉類・魚介類・玉子・大豆製品・乳製品



- ビタミンC (抗酸化作用)
キウイ・レモン・パプリカ・ブロッコリー
 - クエン酸 (疲労回復)
梅干し・レモン・夏みかん・酢 (もろみ酢) (黒酢)
- ★ 1日3食 主食+主菜+副菜を食べる!

◆ おすすめメニュー

- 夏野菜たっぷりカレー
 - 豚しゃぶとトマトのぶっかけうどん
- 豚肉や夏野菜を使ったメニューを食べて、暑い夏を元気にお過ごし下さい♡

脳トレ=挑戦=こなす

回	ト	回	ト	回
ミ	ロ	ミ	ロ	ミ
↓	↓	↓	↓	↓
回	通	花	綿	
方	方	方	方	
言	言	言	言	
海	海	海	海	

わたばあちゃんのお知らせ

トイレ掃除 毎日していますか?

トイレを洗濯を使わずに掃除するには、少しもったいないですが、ココロをトイレに流ししばらく放置後、ブラシでこするととてもキレイになるとわたばあちゃんに聞きました。

♪ トイレには キレイな女神様がいて、毎日キレイにしたら、ベっぴんさんになれます(笑)