

こんにちは ほっとホームわたの花です

日頃介護をされているご家族向けに、同じ悩みや体験、介護の中で嬉しかった事や、悲しかった事など「誰もが話し合える居場所」を作ろうと交流会を開催しました。今回ひと家族のみの参加となり職員も加わり、日頃の自宅での過ごし方、生きて

来られた人生など、うかがうことができました。

今後も家族会は開催 1月 4月 7月 10月
第3日曜 14:00~15:00

あつもりですが気軽に「ほっとホームにお茶飲みに行こかあ〜」位の気持ちでお越し下さい。



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2024年11月1日発行
第28号 (年4回発行)

頼もしい助っ人



わたの花シネマ

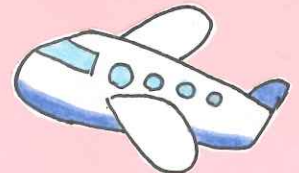


映画鑑賞

毎月第3月曜日 13:30~
映画鑑賞会をはじめました。
参加者さんのリクエストから「男はつらいよ」「釣りバカ日誌」など上映しました。ご興味のある方、お気軽にお立ち寄り下さい。

脳トレに挑戦

下のように分類される時、「飛行機」はどちらに入りますか?



あり	なし
扇風機	うちわ
餃子	肉まん
バドミントンバトル	テニスボール

ほっとホームある日の一日



秋のちぎり絵



めっちゃ
真剣!!



浴衣で夏まつり
利用者さんに
着付けてもらい
ました。



健康豆知識 秋の健康管理

年々暑い夏が続く。冷房を
使用する機会が増し、夏の冷えや
急激な気温変化による寒暖差アレルギー
「カゼ症状がない、目の充血もないが
透明の鼻水」の症状がある。
日照時間の減少による気分の落ち
込み、やる気低下など経験する方も
おられます。



解消方法

- ① 朝日のウォーキングで太陽を浴びる
- ② 早寝早起き
- ③ 食事に気をつける。
旬の食材、サンマやサツマイモ
など、バランス良く取り入れる
- ④ 入浴
体を温める
- ⑤ 水分補給。
常温のミネラルウォーターや白湯飲料!



「脳トレに挑戦」
 ○○がある、など分かれています。
 扇風機にあってうちわにはない
 食器にあって肉まんにない
 バドミントンコートにあって
 テニスボールにはない
 それは何ぞです。その為
 飛行機は「あり」にない



わたばあちゃんのお知恵袋

電子レンジをキレイに!

1ヶ月の間にか汚れが飛び散って乾燥
していると掃除も大変です。わたばあちゃん
は、水を入れたコップをチンして水蒸気で
ぬらし拭き取ると良いと教えてくれました。
水200mlに重曹大さじ1を入れチンすれば
より効果があるそうです。