

こんにちは ほっとホームわたの花です

元気に自宅で生活したいと皆さん思われ毎日を過ごされています。昨年退院と同時に、一人暮らしが不安...とお泊りケアがスタート。退院後利用者様、職員との再会を喜び、体調も回復。時間が経つと一人暮らしへの自信を取り戻し、穏やかな表情で帰宅されました。

その後毎日 **通い** を続け、体調管理もされています。

ほっとホームわたの花では、**訪問**、**通い**、**泊り** を組み合わせ自宅での生活が継続できるよう対応しています。

見学・体験受付中
お気軽にご相談ください！！



〒547-0001
平野区加美北 4-12-35
06-6777-3324
2025年2月1日発行
第29号 (年4回発行)

失恋



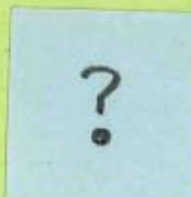
エコキャップ回収報告

エコキャップ推進協会より、2024年度分の回収報告がありました。約90730個(774ツ/113人分)最高人数! 加美北小学校の生徒さんもお協力ありがとうございました。ペットボトルのキャップは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!

?の中にあてはまる言葉を使って単語を考えて下さい。



+ 4 = サービス

+ 3 + 3 = 体の一部

+ 6 + 10 = 神様

ヒント: ・読みは 2文字

・漢字は 1文字

ほっとホームある日の一日

クリスマス準備



冬ちぎり絵



いつも真剣勝負!!

健康豆知識 ・冷え症



「冷え」は4種類に分かれます 改善策

① 手足が冷える

10~20代 やせ形 女性
過度なダイエットでなりやすい

- ・食事を増やす
- ・タンパク質を摂取

③ 内臓が冷える

胃腸の不調. 汗をかきやすく
(ぽっちゃり形)

- ・「食べすぎ」注意

② 下半身が冷える

30代~中高年 男女
頭. 顔がほてる

- ・お尻筋肉をほぐす

デスクワーク. 下半身の硬直から...

④ 全身が冷える

若者. 高齢者にも多い
自覚症状がないまま
基礎代謝の低下

- ・食事量を増やす
- ・よく眠る

「冷え症は万病の元」体が冷えると内臓の働きが低下して. 免疫力が下がり. 全身活動に影響します. 冷え対策で元気に!!

こたえ福です
?は

福

+6+10 = 福祿寿
(七福神の神様)

福

+3+3 = 福耳
(体の一部)

福

+4 = 福祉
(サ-ビス)

脳に挑戦! こたえ



わたばあちゃんの知恵袋

洗濯機の中のからみ防止

洗濯機の中で洗濯物がからまる原因になりやすい長袖シャツ洗うときは. 袖を内側に引. 残し込んでボタンを全部とめておく
防いでいけると. わたばあちゃんか教えてくれました.