

こんにちは ほっとホームわたの花です

日頃 ほっとホームにて調理師さん特製の昼食を
 食べておられる 通いの利用者さん。1ヶ月に1度 雰囲気
 を変えて外食に出かけています。皆さんいつもと違った
 昼食に大喜び。退院後も大事にとりお粥を食べ
 おられた方が。ペロリと定食を食われ皆さんと拍手でまた
 大喜び♡。 通い 言方問 泊りの3つのサービスを
 顔なじみの職員が提供できるので、安心して
 ご利用頂いています。今後も四季折々
 色々なイベントを開催していきます。



〒547-0001
 平野区加美北 4-12-35
 06-6777-3324
 2025年5月1日発行
 第30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

そうじの神様

ありがとうございます♡
 感謝しています

しゃべり会

毎週(火)13:30~15:00
 皆さん！ 集まっておしゃべり
 しませんか？
 「いっぱいしゃべってあきりした」と
 好評です。



脳トレに挑戦

「ある」に共通する
 特徴を見つけ
 下さい。
 ヒント
 頭に2文字
 つけてみて下さい。

ある	たし
リング	ダイヤ
なす	きゅうり
戸	窓
刈る	切る

ほっとホームある日の一日



杖置きを作成中
お気持ちに感謝!!



お花見



お茶会や琴演奏



皮むき、早くてビックリ



健康(豆)知識

紫外線

紫外線にはUV-A波とUV-B波の2種類があり



UV-Aはシミ、シワ、たるみの原因となり5月には最大量降り注ぐそうです。

UV-Bは日焼けの原因となり7、8月には特に日焼けしやすいので、肌を守る事が大切になります。

紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯(午前10時~午後2時)の外出を控える
- ② 日焼け止めを塗る
- ③ UV効果のある服、長袖、手袋を利用。
- ④ 日傘をさす
- ⑤ つばの広い帽子をかぶる
- ⑥ サングラスをかける。

- ・ ボーリング
- ・ ボーナス
- ・ ボート
- ・ ボーカル

あるには共通する2文字
ポーを付ける

となります!



わたばあちゃんの知恵袋

窓掃除

窓の汚れは、湿気がたつくと浮き上がって落ちやすくなり、乾燥していると固まって落ちにくくなります。そのため窓掃除は湿度の高く、くもりの日か雨上がりに行うのがおすすめとわたばあちゃんが教えてくれました。