

こんにちは、ほっとホームわたの花です。

ある朝の迎えに行くといつもと様子が違う利用者さん。来所され、看護師により体調チェック。体調の悪い時は、ご家族と相談し通院や服薬も対応しています。毎日通われる方は、特に、ちょっとした変化(脱水、便秘、高血圧)で笑顔が少なくなるので、休まず元気に過ごしていただけるよう、密な連携を心がけ、歩行や体操、脳トレなど、楽しんで参加してもらっています。住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを応援しています。



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
 2025年11月1日発行
 第32号 (年4回発行)

甚か違い



ちぎり絵

新しく来られた方とともに器用に貼って下さり、上半分雪景色、下半分紅葉の作品が完成。暖炉薪も手づくりです。

脳トレ 言葉探しパズル

- 野菜の名前5つ。
- 盤面の文字上下左右余りめの方向から読んでみ下さい。
- 同じマスを重複して読んでもOKです。
- 2文字余ります。

カ	リ	プ	パ
ボ	ウ	ワ	ヤ
チ	ユ	ボ	ー
ヤ	キ	タ	ゴ

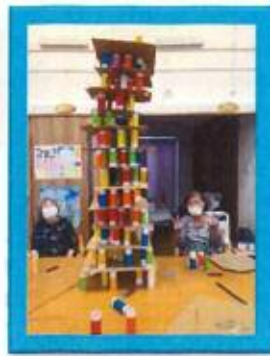
ほっとホームある日の



夏まつり



ギネスに
挑戦!



おやつレク



サボテンが
仲間入り



外食

健康豆知識

血液をサラサラに!

血液の循環によって全身の細胞に酸素と栄養を運ぶには、血液の流れを良くする必要があります。動脈硬化や心臓病、脳卒中など予防しましょう。

キーワード「**おさかなすきやね**」の食材を1日の食事に取り入れてみてください。

お お茶 	さ さかな 	か 海藻 	な 納豆
す 酢 	き きのこと 	や 野菜 	ね ねぎ

アビリティたんえ

聖茶の名前
57.

- ・パピリカ
- ・カボチャ
- ・キュウリ
- ・ゴーヤ
- ・ゴボウ

カ	キ	ク	ケ	コ
サ	シ	ス	セ	ソ
ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ
ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ
マ	ミ	ム	メ	モ



わたばあちゃんの知恵袋

焼きそば麺のほし方

袋ごと又は、耐熱皿にのせて電子レンジに入れ30秒~1分程熱を加えることで水分も奪えなくても、麺は簡単にほぐれるとわたばあちゃんが教えてくれました。

