

# こんにちは、ほっとホームわたの花です。

ほっとホームわたの花では「**通い**」「**泊り**」「**訪問**」の3つのサービスを柔軟に組み合わせて利用できます。

① 状況に応じた対応が可能。

今日は家に居たいと「**通い**」お休みされた時は、昼食を持って「**訪問**」しています。

② 顔なじみの職員が対応。

3つのサービスをいつも会っている職員にケアしてもらえ、認知症の方や新しい環境が苦手な方も、家庭的な奮闘気で安心できると言われます。

③ 定額制

利用回数が増えても負担が安定★

④ 24時間365日対応★



\* 見学・無料体験できます。お気軽にお問合せ下さい \*



〒547-0001

平野区加美北 4-12-35

06-6777-3324

2026年2月1日発行

第33号 (年4回発行)

## 友だちできた。



## エコキャップ回収報告

- エコキャップ推進協会より、2025年度分の回収報告があり。
- 約75500個(ワク4794人分) 昨年約90753個(ワク47113人分)
- 近隣の方、加美北の小生徒さんのご協力ありがとうございました。
- ネ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。世界の子どもにワク47になります。
- ご協力よろしくお願ひ致します。



## 脳トレに挑戦

15から5をとる ⇒ 成

50から10をとる ⇒ 還

55から15をとる ⇒ 古

では、

44から44をとる ⇒ ?

?に入る漢字は何でしょうか?

ヒント

とるとは  
引き算とは  
違います。

# ほっとホームある日の一日



クリスマス



おやつつく



冬のちぎり絵



## 健康豆知識 「便秘①」

排便の回数が少ない以外に、便が硬い、コロコロしている、自力で出すのが辛い... などありませんか？



**改善**・食物繊維豊富な野菜を食べる。ただ野菜には、「水溶性」、「不溶性」の2種類があります。

- ◆ 便をやわらかくする「水溶性」  
海藻、果物、野菜  
ゴボウ、オクラ、にんじん、モロヘイヤなど  
水に溶けてゼリー状となり、便に水分を与えてスムーズに！
- ◆ 腸を刺激して動かす「不溶性」  
豆類、きのこ、ブロッコリー、きゃべつなど  
便のかさを増し腸のぜん動運動を促す

- 原因**
- ・ 食物繊維、水分、運動不足
  - ・ 薬の影響
  - ・ 生活リズムの乱れなど

- すぐできる対策**
- ・ 朝1番コップ1杯の水を飲む
  - ・ お腹の字にマッサージ

**Ageリゾナ**

長寿祝いをとくと考えます。

- 15歳から5歳年をとり20歳 ⇒ 成人
- 50歳から10歳年をとり60歳 ⇒ 還暦
- 55歳から15歳年をとり70歳 ⇒ 古希
- 44歳から4歳年をとり88歳 ⇒ 米寿

正解は米となり対

**わたばあちゃんの知恵袋**

白菜の美味しい食べ方

鍋料理にかかせない白菜。冷凍すると繊維が崩れるので火が入りやすく甘みが増して食感が良くなると、わたばあちゃんが教えてくれました。