

ほっとあいの流行「早口ことば」

昼食前の口腔体操の中に、看護師が早口ことばを取り入れたところ、みなさんがとても熱中して取り組んでいらっしゃいます。口の体操・頭の体操の

両方に効果があるようです。ご自宅でもやってみませんか。三回繰り返して下さい。舌をかまないようにご注意下さいね。

「こたまご おおたまご おおたまご こたまご」

「さばくで あぶらうる アラブの あぶらうり」

「ちゅうし ちゅうし しゅじゅう ちゅうし」

「ママなめたけ ナマなめたけ ナメなめたけ」



た食事、適度な運動、良い睡眠、そして「ありがとう」の感謝の気持ちが健康の秘訣です。

六月には恒例となつて
 いる笹巻きを作ります。
 暑くなつたり寒くなつたりで、体調を崩している方もいらつしゃいます。バランスのとれます。

五月はほっとあいのフキをたくさん食べました。(駐車場でおいしいのがたくさん取れました。) 軽くゆでたから、みなさんにむいていただきました。



緑の美しい季節になりました。ほっとあいのホールから土堤の桜並木がよく見えます。桜が開花する前は濃いピンクに、満開の時には淡いピンクに、花吹雪の後にはえんじ色に、そして黄緑色の若葉から濃い緑へと次々に変化して行きます。「居ながらにして季節の移り変わりがわかるね」とみなさんおっしゃいます。

五月の活動から



五月の壁画は、このほりの親子と感謝の手紙が中心になっています。

こいのぼりのうろこは、みなさんが協力して、色合いを考え貼られています。3匹とも元気に泳いでいます。感謝の手紙は、五月の母の日になんて、日頃お世話になっていらっしゃる方に対して、ありがとうの気持ちを書いていたいただきました。一緒に暮らす息子さんや娘さんに向けたものもあれば、お嬢さん、妹さんに向けたものまで、普段なかなか言えない「ありがとう」がたくさんこもった、暖かい手紙になっています。

クラブ活動ピックアップ

今日はアジサイや藤の花作りを行っていただいております。来月の完成が楽しみです。

先日、プランターに、なす・トマト・ピー

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらつしゃいましたら、担当の方までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555



日々大きく成長するのがわかり、花のつぼみが出てきています。今から収穫が楽しみです。

六月の行事

- ・みんなと一緒に歌おう
- ・紙芝居
- ・誕生会