



ほっと

2024年～秋号～

令和6年10月発行 Vol.20

発行：有限会社ホットケアセンター
広報委員会

ホームページ：<https://hotcare.jp/>



今年も熱田12町内と合同で「夕涼み会」を開催しました。ステージでは地域の方がいろいろご披露されました。多数ご参加いただき大盛況でした。



ほっと「まちの保健室」だよ

まちの保健室にて、参加者の皆様で計測を行いました。今年3月に第1回を行い半年、前回と比べてどうなっているか皆さんドキドキの様子です。



利き手を肩の高さにあげ、最大限に前へ突き出します。



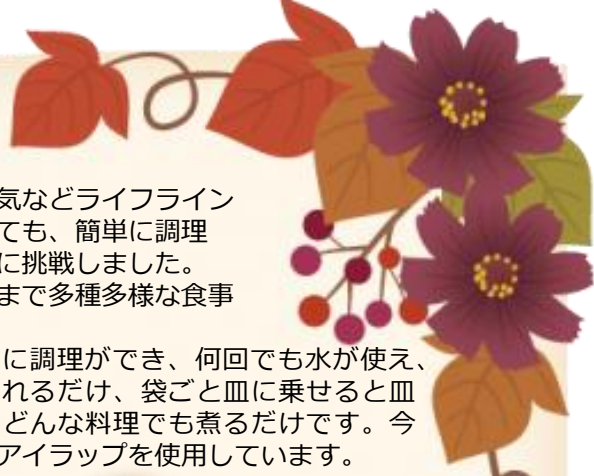
椅子から立ち上がって、3m先の目標物を回って椅子に座るまでに時間を測ります。



宝探しゲーム

レクリエーションでは、「宝探しゲーム」と題し、段ボール箱の中からボール探し出すタイムトライアルを行いました。皆さん最後の1個に苦戦され、見つけ出した後の笑顔が輝いていました。

防災料理にチャレンジ



蒸しパン



ガスや水道、電気などライフラインが使えなくなっても、簡単に調理できる防災料理に挑戦しました。主食からおやつまで多種多様な食事が作れます。

一つの鍋で同時に調理ができ、何回でも水が使える、材料を切って入れるだけ、袋ごと皿に乗せると皿も汚れません。どんな料理でも煮るだけです。今回のポリ袋は、アイラップを使用しています。

焼きそば



入れて混ぜる



よく揉む



湯につけ加熱



袋をカットする

- ・焼きそば
焼きそば1袋、粉末ソース1袋、カット野菜
ウインナー2本、ちくわ1本
食べごろサイズに切り袋に入れ、5分加熱。
- ・だし巻き卵
卵2個 めんつゆ小さじ1/2 水小さじ1
袋に入れよく揉んで混ぜ15分加熱

- ・ご飯
米100g 水130cc 10分浸し、25分加熱
- ・蒸しパン
ホットケーキミックス100g 豆乳100g
袋に入れよく揉んで混ぜ、20分加熱

POINT

空気を抜き袋の上部で結び、焦げ付き防止のため耐熱皿を底に敷いた鍋で煮します。

脳トレ 問題

漢字の足し算クイズ



- ①口 + 一 + 言 + 己
- ②舌 + 言 + 立 + 里
- ③日 + 口 + 禾 + 刀 + 口
- ④旨 + 月 + 月 + 方
- ⑤月 + 日 + 日 + 生

香鉤⑤ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④ 鞴④

転ばない体を作ろう 下肢体幹の運動編

呼吸をしながら10回を目安に行いましょう

腹筋や太腿の前側の運動



足を伸ばしてつま先を上に向けたまま小さく上下に動かす

太腿の内外側とお尻の運動



足を伸ばしてつま先を上に向けたまま小さく左右に動かす

本社

〒697-0062

浜田市熱田町705番地1

訪問看護ステーションほっと

☎0855-25-5400

介護屋さんほっと ☎25-5439

介護プランほっと ☎25-5225

看多機ほっとの家・熱田 ☎25-5220

セリーヌ様 ● ながの歯科様

国道9号線

← 至益田

→ 至浜田

酒舗
いたもと様

(有)ホットケアセンター

ほっとリハ

〒697-0027

浜田市殿町6 1 番地8

☎0855-28-7811



日本海信用
金庫本店様

浜田郵便局様

国道9号線

← 至益田

→ 至江津

港町

〒697-0052

浜田市港町199番地1

看多機ほっとの家・港町

☎0855-25-5008

有料老人ホームほっと

☎0855-25-5058

(有)ホットケアセンター



ゆめタウン様

国道9号線

浜田合同庁舎

← 至益田

→ 至江津