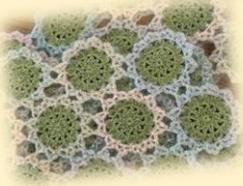




ホームページ：<https://hotcare.jp>

黄門様が訪問されました

ほとの家港町にくにびき学園
の方が訪問され、
「水戸黄門」の劇をご披露され
ました。
多数ご参加頂き大盛況でした。



利用者様作品紹介



手先の器用な方がたくさんおられ、
いろいろな作品を持参されています。
訪問先でも素敵な作品に出逢います。



出張 まちの保健室



こんなの楽勝ヨ

毎月開催のまちの保健室、今月は新聞紙を使った
ゲームを楽しみました。
新聞紙を、横半分に切りつないだ1枚の長い巻物を
椅子に座り、足で手繰り寄せ、手で巻き取るゲーム
です。
おうちでもやってみてくださいね。

長い～
うでがぁ…



ご長寿さんにインタビューしてみました

祝
101歳



Q.ご長寿の秘訣は？
良く食べ、のんびりいきます



Q.好きなものは？
裁縫が好きで人形作りの仕事もしていました。

Q.苦労した事は？
病気をして良い先生に出会い、リハビリを頑張りました

Q.今の幸せは？
デイサービスに行く事です。

ご利用者のSさん
ご自宅で生活され
週2回デイサービス
毎日ヘルパーが訪問しています。

胸を張って春を迎えよう！ 肩のストレッチ

【壁伝い肩上げ運動】

【脇を伸ばす】



- ①両手を壁に着く
- ②壁伝いに手を上げる
- ③痛みのない範囲で繰り返す

- ①タオルの端を持ち両手を上げる
- ②体を横に倒し脇腹をのぼす
- ③ゆっくり元に戻し反対側に体を倒す

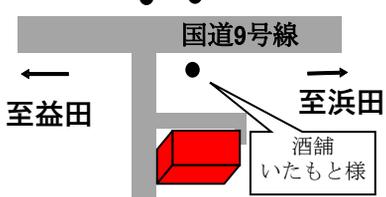
脳トレ問題

- ① はく□りみ
 - ② まち□わら
 - ③ ば□んぶ
- 【ヒント】
□に入る文字を①②③と並べると…
春ですねえ♪

(9③) > ② ㊦① ㊦ > ㊦ ㊦㊦㊦

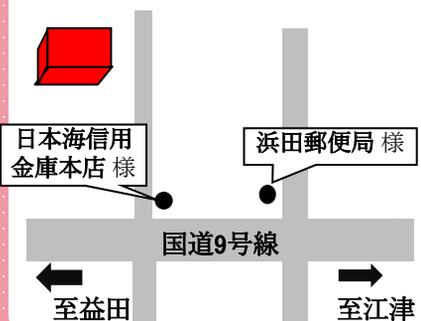
本社

〒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



ほっとリハ

〒697-0027
浜田市殿町6 1 番地8
☎0855-28-7811



有料老人ホームほっと 看多機ほっとの家・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

