秋 ほっと

2025年～秋号～
令和7年10月発行　Vol.24
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 /

HOT255400

敬老会

9月12日は、ほっとの家で利用者様の長寿をお祝いする敬老会を行いました。職員と外部ボランティア様の協力の元ささやかながら演芸と祝い膳でお祝いさせて頂きました。
皆様おめでとうございます！

ちょこっと
✿事業所紹介✿ 居宅介護支援事業所　介護プランほっと

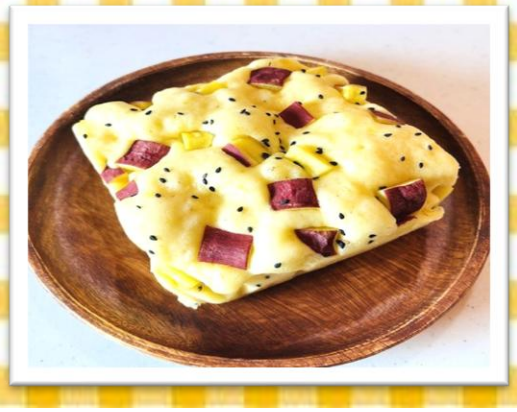
自宅で生活をしている方のサービス調整などを行う介護支援専門員（ケアマネジャー）が所属している事業所です。現在４名の女性ケアマネがいます。

特徴

①訪問看護が同一法人にあるので医療依存度の高い方も多く担当させていただいています。
②他事業所とも連携を取り支援しています。
③緊急時は２４時間連絡が取れる体制をとっています。

お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

さつまいも蒸しパン



材料（容量1000ml角型使用/20㎝×20㎝）

・さつまいも（皮付き）　200ｇ
・ホットケーキミックス　150ｇ
・黒ごま　適量
A. 卵　1個
A. 牛乳　大さじ6
A. 砂糖　大さじ3
A. サラダ油　大さじ2

＊作り方＊

①さつまいも1/4は1.5㎝角に切り5分ほど水にさらした後、ふんわりラップをし600W2分加熱する。

②さつまいも3/4は皮をむいて一口大に切り、5分ほど水にさらした後、ふんわりラップをして600W5分加熱しつぶす。

③②のボウルにAを入れて混ぜホットケーキミックスを加えて混ぜる。

④クッキングシート（ラップでも良い）を敷いた耐熱容器に③を流し入れ、①と黒ごまを上にのせる。

⑤ラップか蓋を斜めにのせて600W5分加熱する。

竹串をさして生地がついてこなかったら出来上がり

脳トレ　問題

ことわざ穴埋めクイズ

①〇〇〇もえくぼ
②負けるが〇〇
③〇〇〇には福来る
④〇の上にも三年
⑤〇も積もれば〇となる

答え①あばた②勝ち③笑う門④右⑤塵、山

すっきり肩甲骨体操

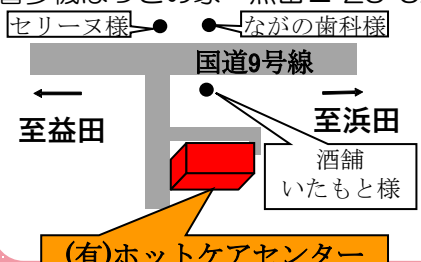
座っていても 立っていても 横になっていても かまいません
胸を大きく広げて 背骨を しっかりと伸ばしてみましょう

背中をまっすぐ伸ばしながら、胸を張って両手を広げ、肘と指先もしっかり伸ばします

動きにくい所を無理に動かす必要はありません。
自分のからだを大きく広げるイメージを持ちましょう

熱田町（本社）

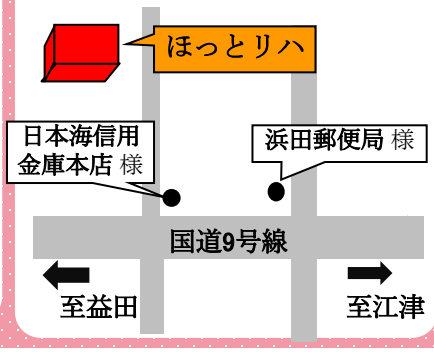
〒697-0062
浜田市熱田町705番地1
訪問看護ステーションほっと
☎0855-25-5400
介護屋さんほっと
定巡ほっと・くるくる　☎ 25-5439
介護プランほっと　☎ 25-5225
看多機ほっとの家・熱田☎ 25-5220

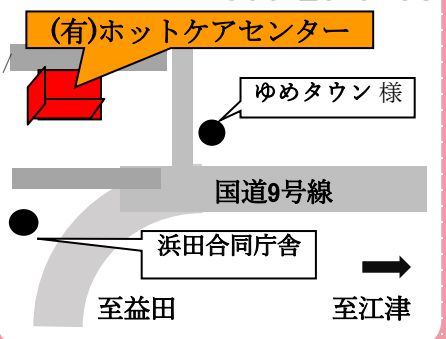


殿　町

〒697-0027
浜田市殿町６１番地８

ほっとリハ
☎ 0855-28-7811



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