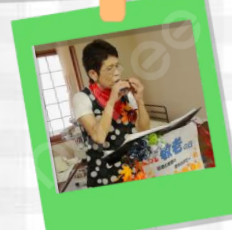


ホームページ：<https://hotcare.jp/>

ほっと

ほっとの家
敬老会

外部の方や職員による出し物を
楽しんでいただき、昼食には敬老御膳を
食べていただきました。
笑顔あふれる楽しいひと時を過ごしました。



ちよこっと

委員会紹介

～安全衛生委員会～

ホットケアセンターにはいくつか委員会があり
事業所や職種の垣根を越えて職員の交流の場にもなっています。



【安全衛生委員会 活動内容】

- ・事業所内の環境点検
- ・消毒液の管理
- ・啓発ポスターの作成
- ・社内研修での講義



🌸 ご長寿さんのご紹介 🌸

『施設の癒し系アイドル』

K・Y様 🍀

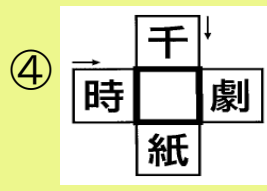
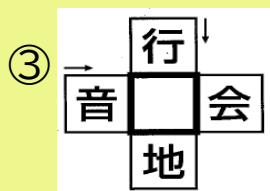
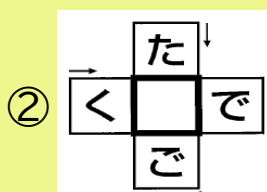
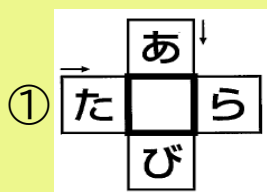
104歳とは思えない元気さで
みんなに笑顔を届けてくれて
います ✨

これからも元気いっぱい
過ごしてくださいね!!



脳トレ問題

真ん中に文字を1つ入れて、タテ読みでもヨコ読みでも意味が通じる言葉を完成させましょう



問題①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

かんたん柔軟体操&腹筋運動

①



ゆっくり息を吐きながら体を軽く丸めます

②



ゆっくり息を吸いながら骨盤を起こし軽く背筋を伸ばします

③



軽く両手を挙げてゆっくり息を吐きながら声に出して5つ数えます。数え終わったらゆっくり息を吸い込みます。

※しんどくならない範囲で声を出し
①～③を3回繰り返します

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

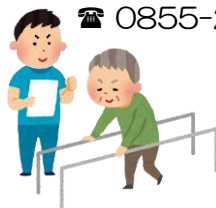
殿町

〒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

