

あっとほーむ通信

わっはっは

平成28年10月28日発行
第15号
介護付有料老人ホーム
豊田ほっとかん

最近、気候も涼しくなり、とても過ごしやすい季節になりました。皆様は今年の秋をどのようにお過ごしになりますか？読書、芸術に明け暮れたり、食を満喫したりすることでしょうか？とにかく、季節の変わり目なので、体調管理には気を付けてくださいね。

ほっとかん夏祭り



ほっとかん夏祭り！
各種ブースで、皆さん
体験しています♪

マッサージ♪
気持ちよさそう
ですね！



白寿（九十九歳）のお祝い



市役所より『白寿』
のお祝いをいただき
ました。

『百』よりひとつ
少ないから『白
寿』なんだよ。



アニマルセラピー



ワンちゃんも気持ちよさそうですね



おはぎづくり



お彼岸！手作り『おはぎ』です★



（かいじよのすけ） （看護～る） 介じよの助とミマモ～ルの編集雑記 『骨粗鬆症の予防』について

介じよの助: どうもどうも～！新人ヘルパーの介じよの助です！

ミマモ～ルさん、前回の円背(えんぱい)の話の中に少し出た『骨粗鬆症』なんですが、何か予防方法はないんですか？

ミマモ～ル: そうですね～。予防としては、カルシウムの多い食べ物(牛乳・乳製品、小魚、野菜・海藻類、大豆製品)を摂ってください。難しければ、サプリメントもいいですよ。

介じよの助: ふむふむ。太陽にあたるのもいいと聞いたことがあるんですけど、女性にとっては紫外線が気になりますよね？

ミマモ～ル: それでしたら、手のひらを **15** 分間でもいいので太陽にあててください。そうすることで、紫外線を気にせずに骨を強くすることが出来ますよ♪

