



サルビアちゃんです♡  
紫陽花のパネルアートを  
皆様で作りました❀  
是非見に来てね♪♪



ひごろもそう

グループホーム便り



2025年  
6月15日  
発行  
夏号

こんにちは。  
ひごろもそうグループホームです。  
よくひごろもそうに  
グループホームがあるの?と  
聞かれるのですが、事務所横の  
一階にございます♪  
グループホーム新聞は、  
以前にも発行しておりましたが  
しばらくお休みしていましたので、  
また皆様に見て頂けると  
有難いです❀  
ここで少しひごろもそうのご紹介  
ひごろそうは、おかげさまで  
開設して十二年目になります。  
特別養護老人ホーム、ショート  
ステイ、グループホームが  
ございます。介護110番!  
介護でお困りの事など  
ありましたら一人で抱え込まず、  
お気軽にひごろもそうまで  
お問い合わせ下さいませ。  
介護でお困りの方に寄り添い  
合える施設を目指しております。



今年の夏も暑いみたいですね～;

今回は、暑い夏を乗り切る!!

暑さに負けない!!【強い!身体づくりの方法】を  
お伝えしますね★

① 入浴で発汗機能を高める★

手足を先に熱めのお湯で温め、交感神経を優位に  
して汗をかきやすい状態にした後、ぬるま湯を足して  
ゆっくり半身浴を。じわじわと汗をかく事で  
発汗機能が活性化します。

② 運動で血流を良くする★

発汗機能を高めたりするには有酸素運動や  
ストレッチが効果的!少し汗ばむ位の軽い運動が  
理想的です★・おすすめの運動★

・ジョギング ・ウォーキング ・スクワット ・ヨガ  
・エアロビクス ・水泳 ・屈伸などがおススメ★

美味しい♪そうめん簡単アレンジ♪

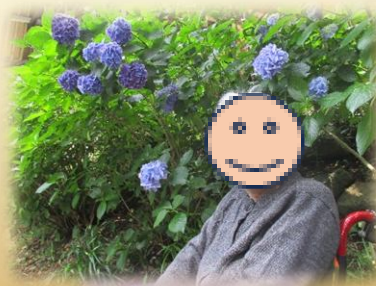
《梅 オクラそうめん》

【材料】3人分

そうめん3束 オクラ 10本 梅干(大)3個  
おろしニンニク1片 麺つゆ 300cc

【作り方】

- ① オクラは、塩ゆでにして冷水にさらし、細かく  
みじん切りにする。梅干しも種を取りみじん切りに  
する。
- ② そうめんを茹で、冷水にさらし水切りしておく。
- ③ 切ったオクラ、梅干し、にんにくのすりおろしを  
混ぜる。混ぜれば混ぜるほどネバネバになります。
- ④ お皿に③のオクラ、刻み海苔を盛り付け、  
麺つゆをかけて出来上がり★★  
是非作ってみて下さい♪



皆さんで向島運動公園へお花見に行ってきました ♡

外の空気が美味しいね！  
満開の桜 ♡ とキラキラ輝く海★  
あ～気持ち良くて眠たくなっ  
てくるね。

毎月ご利用者様と  
美味しい  
お菓子作りを  
しています 🍰

★メダカさんの成長日記★  
グループホームでは  
メダカを飼っています ♪  
15 匹位いますよ～  
メダカさんを見に遊びに  
来てね～ ♪ ♪

ひごろもそう グループホーム  
特別養護老人ホーム  
ショートステイ

〒747-0833 防府市大字浜方 8 番地 1  
Mail: higoromo@cronos.ocn.ne.jp

TEL: 0835-28-7706  
Fax: 0835-28-7726

只今、新規者様集中です。

お気軽にお問い合わせ下さい。