

ほのぼの

毎月恒例 第3水曜日

14:00 ~ 15:00

サロン

2026年度のサロン予定

☆どなたでもご参加できます☆

～お気軽にお越しくださいませ～

2026年度 ほのぼのサロン年間計画 毎月第3水曜日 予定

内容			備考
4月	15日	笑いヨガ	
5月	20日	アロマテラピー(+セルフケア)	
6月	17日	七夕飾り	
7月	15日	体操・すごろく	
8月	26日	笑いヨガ	第4水曜
9月	16日	絵本脳トレ	
10月	28日	笑いヨガ	第4水曜
11月	18日	百歳体操	細めのペットボトル使用
12月	16日	正月飾り	
1月	20日	認知症の話	
2月	17日	笑いヨガ	
3月	17日	絵本で人生会議	

お問い合わせ

ほのぼの・長嶺

096-388-1151

社会福祉法人 グリーンコープ
小規模多機能ホーム

熊本市東区长嶺東5丁目24-13

ほのぼの長嶺 ほのぼのだより



梅雨の晴れ間の日のこと。ほのぼの長嶺ご利用中のHさんに向けて心地よい風がすうっ～と入ってきました。「ほんと家の中におるとがもったいなかね～」とご利用者さん一言。そして「皆で行きましょう！！」と運動公園までドライブとお散歩に向かいました。駐車場から小高い丘にあるベンチまでゆっくり歩いてベンチに座り、遠くの山を眺めながら木々の風に揺れる音を聴き、「気持ちんよかね～♪」とお喋りしながらんびり過ごしました。

グリーンコープ今月の旬の食材

紫蘇(しそ・大葉)

β-カロチン(抗酸化作用)が豊富な香味野菜。細かく刻み油と一緒に摂るとさらに効果があります



おすすめ紫蘇のレシピ

鶏つくねの紫蘇入りハンバーグ



お話が弾んでいたのだからパチリ!

新規ご利用者さん募集中

自宅・在宅での介護をご支援いたします

社会福祉法人 グリーンコープ

小規模多機能ホーム ほのぼの・長嶺

住所：熊本市東区长嶺東5丁目24-13

電話：096-388-1151

HP・SNS【Instagram】にて日々の様子発信中

うらへ

