

月刊みどりんぐ 9月号

【ハミングベル緑橋】大阪市東成区中本 1-11-1 ☎06-6971-8838 発行責任者：センター長 松野卓也

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

楽々神社 夏祭り

今年1月の壁面飾りで登場した「楽々神社」。8月は夏祭りです。のぼりが立ちフロアには屋台と提灯が並び、まずは浴衣を着て記念写真です。



お店が並び祭りの曲が流れます。射的では「こんなのしたことがないわ」と仰る方が連続の命中で笑顔。金魚すくいでは「破れないわ」と両手にいっぱい持って笑顔。輪投げでは「あと6番に入りたいわ」とビンゴを狙い入って「やった」と笑顔です。



お店を楽しまれた後は、職員の「花笠音頭」。皆様手拍子で参加です。「炭坑節」「ドンパン節」も踊ります。「若い頃は朝まで踊ったよ。」と仰る方も居られ、職員と輪になって踊ったり椅子に座って踊ったり

二日目は手作り「わらび餅」の移動販売です。鐘を鳴らし「わらび餅」の呼び声と共にお手元に届けます。皆様笑顔で受け取られ「美味しいわ」「懐かしいなあ」と嬉しそうです。
楽しい「楽々神社」の夏祭りでした。



また、初日は「かき氷」の屋台が出て、注文を受けて目の前で仕上げます。「抹茶ミルク金時！」「私も同じ物」「私はいちごミルク！」とお好きな味を注文されます。「美味しいわ！」「踊って暑くなったからちようどいいわ」と皆さま完食です。



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

午後の活動内容の紹介

ここにこでは午前は制作活動で手先を動かす事を中心に、午後は体操やレクリエーションのゲーム等で身体を動かす事を中心に行っています。以前、午前の活動を紹介したので、今回は午後の活動について紹介したいと思います。

午後は昼食後、1時間以上休憩し、皆で15分から20分程の体操を行っています。ラジオ体操やNHKのテレビ体操、職員がプログラムの考えた体操でしっかりと身体を動かし活動量の増加・機能の維持向上を目指しています。



1 2 3 4



しっかり伸ばして～



身体を動かす事が好きな方が多いので皆さん真剣に取り組みられています。体操後は疲れたと仰っていますが、身体を動かした後の爽快感の方が強く、気持ちよかったですと仰って下さる方も多くいます。体操の時間が近くなると「そろそろ体操か？」と声をかけて下さり、テーブルの移動や椅子の移動など積極的にお手伝い下さいます。

レクリエーションでは様々なゲームを行います。8月は主にオリンピック競技に因んだゲームを行いました。ゴルフやバスケット、サッカー等、今までしたことのない競技に挑戦しました。なかなかゴールにボールが入らず「もう一回。もう一回。」とあきらめずに何度も挑戦されていました。

仲良しリング

折り紙が得意な職員が作るハートの指輪やブレスレットが大人気になっています。折ってプレゼントするととても喜んで下さり、一緒に付けようと誘って下さいます。



それ！入れ！！



利用者様全員で付けたたり、職員とお揃いで付けたたりして楽しんでます。大事に使って下さり、次の利用時にも付けてきて下さる方もいて、嬉しい限りです。



グループホーム 「音々」ねね

コロナを吹き飛ばす

残暑厳しい8月、音々では扇子作りを楽しみました。白紙の扇子が配られ、さあ製作開始です！

まずは、扇子に下書きをしていく作業です。入居者様は「なんにしよかなあ」「何がええかな」と頭をひねります。一度描く絵が決まると、「鉛筆頂戴」と下書きを始められます。



下書きが終わると、思い思いの色を塗っていきます。「もう少し色足そか」と、どんどん扇子が仕上がっていき、花火・猫・スイカの絵等、素敵な扇子が出来上がりました。

今年も、コロナによりステイホームが求められていますが、来年は自由に夏を楽しめるよう、暑さと共に吹き飛ばしてくれることを願います。

お誕生日会

音々3階では、今月誕生日を迎えられた入居者様のお誕生日会を開催しました。今回はプリンをベースにした職員手作りのケーキで祝いさせて頂きました。ハッピーバースデーの音楽にあわせて皆が拍手をする中、笑顔でプレゼントを受け取っておられました。これからも、お元気にお過ごし下さい！



ハミングベル緑橋の介護サービス

- ・グループホーム「音々(ねね)」
 - ・小規模多機能ホーム「楽々(らら)」
 - ・認知症対応型通所介護ハミングベルにこにこ
 - ・居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)
 - ・訪問介護(ヘルパーステーション)
- TEL: 06-6971-8881
TEL: 06-6971-8838
TEL: 06-6971-9001

介護に関する相談お待ちしております





煙の中から登場した占い師に、利用者様や職員を占ったり、アドバイスを頂きます。どんどん当たる占いにびっくりした後は、ギターとピアノの生演奏に合わせて運動を入れながら「上を向いて歩こう」を歌い、「コロナに負けるな」と、最後にはシュプレヒコールを上げ、元氣をお互い貰い合って終了しました。

皆の笑顔でコロナウイルスを吹き飛ばせを目的に、感染対策をしつつ、職員特製の占いショーを行いました。



Coronaに勝ちましょー

がんばれ!



管理栄養士の小話

～夏の疲れを吹き飛ばす食材～

夏の疲れとは「身体がだるい」「食欲がない」「寝不足」など暑さによる体調不良のことです。

室内外の温度差を繰り返すことで自律神経が乱れ胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などの症状が出てきます。

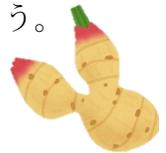
暑い夏はつつい素麺などあっさりとした食事で済ませがちですね。

夏の疲れを吹き飛ばすには、肉や魚、玉子・大豆製品などからたんぱく質とビタミンB1を摂り身体の代謝を活発にしましょう。

又、野菜や果物には、汗で失ったミネラルやビタミンが豊富に入っています。

例えば、玉ねぎやにんにくに入っているアリシンは、ビタミンB1の作用をより強め糖の代謝を促してくれます。身体に溜まった疲労物質を外へ出す柑橘類や、梅干しに入っているクエン酸もお勧めします。

冷たい物を口にすることが多かった方は、弱っている胃腸に負担をかけない様、温かい食事を摂りましょう。胃腸機能を高める香辛料（カレー粉、シナモン等）や香味野菜（生姜、しそ、ネギ等）を料理に加え夏の疲れを吹き飛ばしましょう。



桃の里

やっと夏休みが終わりでした。毎日のお昼ごはんの用意から解放されてほっとしています。今年も蔓延防止措置、緊急事態宣言下での夏休み。子供たちは料理上手な祖母の手料理を楽しみにしていました。が帰省は叶わず、残念がっていました。

テレビ電話で近況を報告しあいましたが、祖父母は子供たちの日焼け具合と成長に驚いていました。成長の早い時期に長く会えずに成長過程を見せられないのは、悲しい限りです。

まだ終息の気配すら見えませんが、あと少し我慢して家族団らの日々が戻ってくることを切に願うばかりです。

広報担当▼宮崎・中西・

上野・齋藤・米澤

