

# 月刊みどりんぐ 3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

### ららコレクション 2021春

2月18日に「ららコレクション 2021春」を開催しました。「昭和」にタイムスリップしてのファッションショーです。

「春の装い」「和装の新婚さん」「女学生」「セレブのお茶会」「映画スター」としてレッドカーペットを歩きます。

登場の度に「かわいい！」「格好いい！」の声がとびます。

手をふったりポーズを決めて、まるで現役モデル。ペアの職員と「漫才」「歌」も披露です。途中、職員の「番長、スケバン」の飛び入りもあり盛り上がり。皆様着替えると嬉しそうなお顔になり「こんな格好したら主人が惚れ直します」「えっこれ私？」「あゝ久しぶりにお腹抱えて笑ったわ」等の感想。最後は「YMCA」を歌って踊って閉幕です。



### ご当地グルメの旅



茨城県・笠間いなり寿司



秋田県・きりたんぼ鍋

群馬県・おっさりこみうどん



愛知県・味噌カツ



山形県・芋煮



富山県・ダムカレー

今、日曜の昼食に日本各地のグルメを作っています。

コロナ禍でも「旅行気分を味わいたいね」ということで始めました。

うどん、きりたんぼも一から作ります。17都道府県が終わりまりましたが、日本一周を目指しグルメの旅はまだ続

きます。



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

パーラーメニュー

不定期、気まぐれにオープンする不思議なパーラー『ここにこ』  
 2月12日の午後にオープンしました。色とりどりのスイーツに、甘い物が苦手な方にはおせんべいやポテトチップスををご用意。飲み物もいつものコーヒー、紅茶に加え、ミックスジュースやレモンスカッシュ、ノンアルコールビールを取り揃えました。  
 飲み物のオーダーは可愛いウエイトレスが登場し注文をお受けします。



それぞれ、好きなお菓子を数種類選んで頂き、皆で乾杯しました。「ちよっと、それ美味しそ  
 うやな。」「次は苺乗ってるケーキ食べるわ。」と、お話も弾み、「全種類食べたいけど、お腹一杯やわ。」と残念そうにされる方もいらっしやいました。今回のオープンにいらっしやらなかった皆様、次回のオープンをお楽しみにして下さい♪  
 パーラーにここにこ店主

一足早く、春到来

ここにこでは毎月、エントランスの壁面に飾る壁紙とフロア入り口にぶら下げるガーランドを作成しています。季節に合わせて色合いやモチーフなどを考え、利用者様と制作しています。今月はトトロをモチーフに苺で春をイメージしました。ガーランドにはタンポポとてんと虫を作り春らしき満載にしました。1階エントランスに一足早く春が来たような明るく暖かい雰囲気仕上がりしました。



職員紹介



好きな食べ物…パン、モンブラン  
 趣味…読書・寺社巡り  
 最近のビッグニュース…電動自転車が壊れて買い替えた事  
 皆さんに一言…明るく笑顔で頑張ります！  
 よろしくお願ひします。

(小規模多機能ホーム)

グループホーム「音々」ねね

パフェ作り体験

2月3日のおやつ時間に、音々3階でパフェ作り体験を行いました。チーズケーキとコーンフレークをベースに、ご自分で好きなトッピングを選んで乗せて頂きました。テーブルには缶詰のミカンや桃、ぶどうやりんごのゼリー、季節物のイチゴが並びます。職員が一人ずつにご案内すると、いつもとは違う趣向に皆様興味津々。あつと言う間にオリジナルのパフェが出来上がりました。最後はパフェを片手に、笑顔で記念撮影！



お誕生日会

音々2階で、2月にお誕生日を迎えられた方のお誕生日会を行いました。電子ピアノのハッピーバースデーが流れる中、皆で拍手をとりながらお祝いの気持ちを表現しました。職員手作りのバースデーケーキをご覧になり、「美味しそうやわ」と大変喜ばれ、賑やかなお誕生日会となりました。



そして、今月はなんと音々3階でもお誕生日を迎えられた方が2名おられ、それぞれお誕生日会が開かれました。贈られたバースデーカードを嬉しそうに眺めておられたり、プレゼントを開けて「綺麗な色のお箸やね。これで食べるの楽しみやわ」と喜んでおられました。

2月にお誕生日を迎えられた皆様、どうぞ、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こに  
Tel: 06-6971-8838
- ・居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）  
Tel: 06-6971-8881
- ・訪問介護（ヘルパーステーション）  
Tel: 06-6971-9001

ケアプランセンター  
ケアマネージャー増員！



介護に関する相談  
お待ちしております

今日は楽しい♪ひな祭



楽しい♪ひな祭りに向けて、ここに、音々、楽々で色々なレクリエーションを行いました。  
 お雛様やプリクラ風手作り枠での記念撮影をしたり、演奏に歌を歌ったり、懐かしい思い出を語り合いました。お雛様見るとやっぱり「かわいいい♪」と喜んで頂きます。  
 お昼は、ちらし寿司や蛤のお吸い物、てんぷら等、おやつには菱餅型の手作り寒天に甘酒でした。

管理栄養士の小話

イチゴはビタミンCをたくさん（イチゴ 10 個程で1日のビタミンC摂取量を満たします）含んでおり、肌荒れや風邪の予防に効果があります。（ビタミンCは水に溶けやすい性質なので流水で手早く洗いましょう）

また、イチゴの赤色色素であるアントシアニンは眼が疲れた時の疲労回復や体内の活性酸素を取り除き身体の酸化を防ぐ効果があるとされています。

おいしいイチゴの見分け方は、まず、表面にツヤがあり赤色が鮮やかでへタが濃い緑色をしたものを選びます。時間が経ち果皮が白っぽくなったものは糖度も下がっているので注意します。保存するときは、へタを付けたまま冷蔵庫で2～3日以内に食べましょう。



桃の里

まだまだ気温が低く厚手の靴下が手放せないですが、梅の花も咲き始め、少しずつ春の気配を感じられる様になってきました。春の訪れは嬉しいですが、暖かくなると花粉が…。アレルギー体質で花粉症もある私には辛い時期がやってきました。昔に比べ、花粉症対策グッズもたくさん売られています。個人的なおススメは、花粉を顔回りに付きにくくするミストスプレーです。スプレーをしておく目の周りの痒みと鼻のムズムズ感が抑えられます。今、気になっているのは充電式で首から下げられるイオン発生器で顔回りの花粉を落としてくれるという物です。値段が高く、なかなか手が出ず悩んでいます。おすすめの花粉対策グッズがあれば是非、教えて頂きたいと思います。



広報担当 ▼ 宮崎・中西・上野  
 齋藤・米澤