

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

認知症対応型デイサービスセンターにここに

誘惑の……♡ スイーツバイキング

8月10日にスイーツバイキングを行いました。以前のように利用者様と一緒に作ることは出来ませんが、職員が説明しながらスイーツを作っている。「美味しそうやなあ。」「いい匂いしてきたで。」と出来上りを楽しみにしておられました。メニューは、レアチーズケーキにピザパン、冷やしぜんざい、カラフルゼリー、しっとりバナナケーキの計5品。



一緒に食べると
より美味しいね。



きれいなゼリーやなあ



テーブルにずらっとスイーツが並ぶと「いや〜。すごい。」「全部食べていいの?」と皆さま目を輝かせておられました。一通り召し上がる、「これ美味しかったからおかわりしよ。」と「私はこつち。」と次々とおかわりされていきました。職員も混じり美味しく楽しい午後のひとときとなりました。

グループホーム「音々」ねね

お誕生日会

音々3階では8月にお誕生日を迎えられた方の誕生日会を開催いたしました。入居者様の座って頂く場所にも配慮しながら、今回はロールケーキで☆机に持つていくと「それ、欲しいわ」「私も食べたい」と言つて下さっていました。これからお元気で、素敵な1年になりますように……。



夏の終わりに……

見舞われた今年の夏。来年こそは自由に夏を楽しみたい!そんな思いをフェイクグリーンや貝殻等に託してテラリウムを作ってみました。正解のない作品作り「これ、どうするの?」と最初は戸惑われていましたが、和気藹々と話しながら進めていくうちに、ご自分なりの夏を表現した素敵な作品が出来上がりました。





祭 夏祭り

小規模多機能ホーム「楽々」らら

8月28日29日に夏祭りを行いました。「金魚すくい」「射的」「スマートボール」「かき氷」「紙芝居」。お祭りらしく着替えた職員のお店屋さんを順番に回ります。

「射的」では思い切りよくすぐに引き金を引かれる方や、じっくりと的を狙われる方がいたり。「金魚すくい」では紙が破れずに入っている金魚の全部をすくわれたり。おやつには「かき氷屋さん」が登場し「私、いちごミルク!」「私、みぞれ!」「僕は金時!」と注文。「こんなん食べたん何年ぶりやろう」と楽しそうに話しながら召し上がっておられました。利用者さんは童心に戻ったように笑顔で過ごされていました。



管理栄養士の小話

秋の味覚で夏バテ解消と疲労回復

今年の夏は連日 35℃を超える暑い日が続きます。食事でも食べやすいものに偏りがちになっていませんか？

夏バテの時は胃腸が弱っている事が多いので揚げ物等油を多く使った調理方法を避けましょう。疲労回復のこれからの食材としてきのこやイモ類がおすすめです。これらには代謝を良くするビタミンや整腸作用のある食物繊維が豊富に入っています。また、きのこには特有のβ-グルカンという

特殊な食物繊維が含まれ、免疫力の向上が期待される物質のほかカルシウムの吸収を助けるビタミンDも入っています。イモ類には、エネルギー代謝に必要なビタミンB群をはじめ高血圧予防に大切なカリウムやストレス対策に期待されるクロロゲン酸といった機能性成分も含んでいます。

3食の食事に秋の味覚を取り入れて夏バテ解消と疲労回復に努めて、厳しい残暑を乗り切りましょう。

桃の里

先日夕方、歩いていると、草むらから「リーン、リーン」と鈴虫の音が聞こえてきました。虫の鳴き声を「声」として聞いているのは世界で日本人とポリネシア人だけで、他の国の人には雑音に聞こえるとか。言語として「左脳」で聞くか、雑音として「右脳」で聞くかで変わるようです。

虫が鳴く気温というのが十五度から三十度の間といわれており、人間が心地いいと感じる気温は二〇度から二五度あたり。虫の鳴き声で和むのは人間が心地いいと思う気温の時期に鳴くからなんです。

コロナに疲れている毎日、涼しい時間に散歩をして虫の声に癒されるのもいいかもしれませんね。

広報担当 ▼ 日高・中西・齋藤

宮崎・米澤

