

月刊みどりんぐ 2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



鬼は外!
福は内!
節分

2月3日は節分。この日を境に、新しい年の運氣が本格的に始動すると言われていきます。今年もハミングベル緑橋では、賑やかに節分行事が行われました。行事に先立ち、各フロアでは節分行事のポスターが貼り出され、ご覧になった方々から、「恵方の西南西ってどっちや?」「鬼はいつ来るんや?」等のご質問を頂き、心待ちにしておられる様子が伝わってきました。

当日の昼食は、厨房職員手作りの巻き寿司や菜の花を浮かべたおすまし、茶わん蒸し等のメニューです。本来は恵方を向いて黙って頂く習わしですが、皆様口々に「美味しい!」と言いながら和気藹々と召し上がっておられました。

そして午後からは、いよいよ赤鬼、青鬼の襲来です。太鼓の音と共に、二匹の鬼が各フロアへ登場。皆様鬼を見るや否や、手に新聞紙で作った豆を持ち、力いっぱいぶつけておられました。さすがの鬼もこれには降参し、床に倒れこむ始末…。

鬼が立ち去った後は、厄除け饅頭を食べながらホッと一息。今年も幸多い一年でありますように…。



3月のみどりんぐカフェは

3月1日(日)

開催します!

ご来場お待ちしております♪

(参加費 100円)



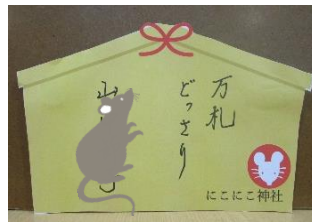
認知症対応型デイサービスセンター「ここにこ」

新年の恒例行事

新年最初の恒例行事は、初詣でした。デイサービスは年末年始の休業がある為、初詣は1月4日から9日の期間で八王子神社にお参りにいきました。三が日が済んだ神社は、参拝の方も少なく利用者の皆様はゆつくりと参拝することが出来ました。



また、毎年行っていた書初めの代わりに今年は絵馬を書いて頂きました。最初は、「あんたが書いて。」「何て書いたらいいかわらんわ。」と仰っていました。隣で職員が書き始めると皆様、思い思いの願い事を書いて下さいました。書いて下さった絵馬は、玄関のお正月壁面飾りの隣に張ると来所時や昼食後などに見合いつこして、楽しんでおられました。

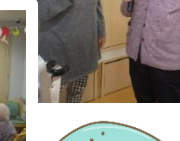


小規模多機能ホーム「楽々」から

賑やかな1年が始まりました

楽々では1月14日に新年会を行いました。この日のメニューはお鍋です！皆さんテーブルに具材がそろうと「楽しみやね」と待ち遠しい様子で、職員が鍋に具材を入れていくのを覗きこむように見えておられました。出来上がり鍋をよそうと、「熱いけど美味しいわ」「みんなで食べるのがいいわね」と満面の笑みになっていました。

何回もおかわりする方や「火が強いわ」「次のやつ入れな」と鍋奉行の血が騒ぎ始める方もおられました。シメの雑炊までしっかりと召し上がりお腹いっぱい皆さん満足されていました。



お鍋を楽しんだ後は、職員のかくし芸大会とカラオケ大会を行いました。普段とは違う衣装を身に着けた職員による、リコーダーやオカリナ演奏。西城秀樹のヤングマンの歌唱や漫才、手品を披露しました。かくし芸のあとは、カラオケ大会です。皆さん、マイクを握りしめ緊張しながらもカラオケも楽しみました。新年から楽々らしい賑やかな雰囲気の新年会となりました。

グループホーム「音々」ねね

喫茶店へGO!

新深江にある喫茶店「DON」に女子会をしに利用者様の馴染みだった店へ。たまごサンドを大きい口を開けほおばり、紅茶を飲んで一息ついて、「最近う？」等と言いながら、日頃のモヤモヤを吐き出して（笑）お腹いっぱいになり、スッキリしたところで女子会も無事に終わりました。

「また行きましょう！」と、次の女子会はいつ開催されるのか楽しみです（笑）



1月生まれの皆様

「音々」には1月生まれの入居者様がなんと4名もいらっしゃいます！お誕生日会やおでかけ行事等があり、お祝いムードが漂う華やかな一か月となりました。



お正月のお楽しみ

元旦のおせちや獅子舞以外にも、新年を感じるレクリエーションを色々楽しみました。七草粥、十日戎、鏡開きに善哉、カルタ取りや壁飾り作り、玄関を飾るお正月飾り前では、記念撮影♪

ご寄付で頂いたお花です



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こ
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

職員募集も

しています
御気軽にお問い合わせ下さい



郷土料理で全国津々浦々

ハミングベル緑橋では、2週に1回のペースで郷土料理を提供させて頂いています。第1回はセンター長の出身地である北海道から始まり現在38道府県をまわりました。普段、あまり口にする事のない珍しいメニューやその土地での名産品、特産物を使ったメニューを利用者様をはじめ職員も毎回楽しみにしています。



厨房の入り口には、全国地図があり、実施した県は色を塗っています。



前は滋賀県でした

自身に縁のある県や出身地の回になると、特に楽しみにされる方が多く「子供の頃はよく食べていたのよ。」「お母さんが作ってくれていたのを思い出すわ。」と話されています。皆さん、食べ終わると口々に「美味しかったです。」「珍しい料理が食べられてよかったです。」と仰って下さっています。残り9道府県。それが終われば、次は世界1周をまわるかも・・・

管理栄養士の小話

2月「みかんの栄養・レシピ」

今が旬のみかんについてお話します。

・嬉しいビタミンCの効果

みかんにはビタミンCが沢山含まれていて、Mサイズ2個位で成人の1日の必要摂取量を摂ることができます。

☆免疫力を高め風邪予防

ビタミンCは細菌やウイルスの抵抗力を高める働きがあり、冬は特に風邪等の病気予防の効果期待できます。

☆嬉しい美肌効果

ビタミンCはシミ、そばかすの素となる酵素「チロシナーゼ」の働きを抑える働きがあります。また肌のハリや弾力を持たせるコラーゲン

の生成に必要な栄養素となります。

☆貧血予防に

貧血の原因の多くは鉄不足と言われています。鉄分だけ摂取しても多くは体内に吸収されず体外へ排出されていきます。そこで鉄の吸収率をアップさせる働きがあるのがビタミンCです。

・みかんジャムレシピ

みかんはそのままでも美味しいですが、沢山買過ぎて処理に困る時はジャムにするのが日持ちもしておおすすめです。皮をむいたら細かく刻んで鍋に入れます。砂糖は大体みかんの半分量入れて下さい。弱火で混ぜながら煮詰めて灰汁が出たら取り除き、とろみがついたら完成です♪

桃の里



令和2年が始まり、あっという間に1ヶ月が過ぎてしまいました。ハミングベル緑橋では、新年の恒例行事も終え、少し落ち着いたところで、それぞれの行事もトラブルなく行なえ、職員もホッと一息をつきたいところですが、2月には節分、3月にはひな祭りや力士訪問、4月には花見、その他にも定期的なボランティアさんの訪問など次々と行事の目白押しです。

まだまだ、寒さが続き風邪やインフルエンザなどが流行する時期ではありますが、「笑う門には福きたる」と言うように、笑うことには様々な健康に良い効果があるとされています。寒いと顔も強張ってしまいますが、日々の生活や行事を楽しみながら、笑顔で乗り切りたいと思います。

広報担当 ▼ 安藤・齋藤・中西
小栗・宮崎