

月刊みどりんぐ 1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



謹賀新年!
初笑い!



1月1日、獅子舞に頭をかじられ、おみくじを引いて運試し（笑）
中には、「初恋の人に会えるかも」「宝くじが当たるかも」と書いたおみくじを引かれ、様々なおみくじで皆さん初笑い！お昼には、豪華なおせちを家族様も一緒に食べて、日本酒も飲んで、楽しいお正月を過ごす事が出来ました。
今年も笑顔で楽しく元気な一年を過ごして頂きますように・・・。
今年もよろしくお願い致します。



2月のみどりんぐカフェは
2月2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」

カラオケで年忘れ♪

12月に入り寒さも強まり、年末に向けてなんだか気忙しくなってきました。今年一年を振り返り楽しかった事、嬉しかった事を共有し、嫌なことは笑って忘れようと令和元年の忘年会はカラオケ大会になりました。

まずはノンアルコールビールやジュースで乾杯！皆さん隣席の方や職員とグラスを合わせました。テーブルにはつまめるお菓子も並び、カラオケ喫茶の様な雰囲気。



乾杯♪
酔っちゃうわ



「私、歌下手やから…」「カラオケ行ったことない。」と仰る方もいらつしやいましたが、知っている曲が流れ、マイクをお渡しすると照れながらも歌ってくださいました。職員がノリノリで歌い踊ると拍手で盛り上げてくださいました。笑い声が絶えない楽しい忘年会となりました。



小規模多機能ホーム「楽々」らら

日常生活だってリハビリだ!!

小規模では、大切にしていることがあります。それはリハビリです!!とは言いましたが本格的に歩く練習したり、時間を決めて運動をしたりするリハビリではありません。小規模のリハビリとは「生活リハビリ」です。生活リハビリとはトイレや着替え、入浴等の日常生活動作そのものをリハビリと捉えて行なうことを言います。

★生活リハビリ その1

洗濯物を畳むのも手や腕のリハビリです。どれぐらいの大きさに畳むかを考えながら行なうのもいいですね。話しながら楽しく行なうとあつと言う間に終わってしまいます。洗濯物を畳むのを仕事として認識している方もおり、役割を持つことも大切です。



★生活リハビリ その2

入浴の際、浴槽をまたぐのもリハビリです。大きな施設では大浴場のような浴槽で、スロープなどがあり、バリアフリーな設計ですが、小規模では自宅に近い環境のため、一般浴槽での入浴です。手すりや数多く設置しているの持ちやすいところを見つけないながらゆつくりとまたぎます。普段なかなかしない動作ですが、皆さん上手く体を使われています。

環境を整えることでできる事も増えるかも!?



その他にも、自宅マンションで階段を使ったり、買い物や散歩で歩く機会を設けたりもしています。生活リハビリではその人の出来ること探すことや全てを介助するのではなく、少しのお手伝いでその人の力を引き出すことが大切です。





開運★初詣

グループホーム「音々」ねね

出発！！

令和最初の新年を迎え、元日に白山神社へ初詣に行つて来ました。大晦日から寒波が押し寄せた為、寒い日ではありましたが、今年一年の幸せを願いに、皆で元氣よく出発しました。到着すると、境内には既にたくさんの方々がいらっしゃいました。お参りの順番がやって来ると、皆様お賽銭を入れ、ゆつくりと手を合わせておられました。今年も素晴らしい一年でありますように…。

餅つき

12月27日、餅つきを行いました。町会の方も午前中から集まって下さいました。利用者様や入居者様、そしてご近所の子どもさんも途中代わる代わる参加する中、12日分の餅をつき、御鏡餅や沢山の小餅を作りました。



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
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♪

笑いの天使が舞い降りる♪

12月21日、毎年好評を頂いているクリスマス会を開催しました。当日の午前中に、理事長が扮するサンタクロースとトナカイが、皆様にプレゼントを渡して回りました。普段、居室で過ごされている入居者様の元へも、温かなクリスマスのお雰囲気が届けられました。昼食は、厨房職員手作りのクリスマスランチ。グラタンやエビフライ等、皆様の顔が思わずほころんでしまう特別メニューでした。



午後からのクリスマス会では、職員による音楽劇が行われました。劇中では、ハンドベルやウクレレ、リコーダーの演奏に加えて、フラダンスの踊りも披露されました。最後には会場にお越しの皆様にも、鳴子等の楽器を手にして頂き、くるみ割り人形の曲と一緒に演奏しました。約1時間にわたるクリスマス会は、恒例の「お正月」の合唱を終え、笑いと拍手の中、結ばせて頂く事となりました。



管理栄養士の小話

1月「おせち料理」



今年もハミングベル緑橋の元旦のお昼は、手作りおせちでした。

いて、お正月を感じる事が出来ました。

50人分のおせち！



さて、そんなお正月に欠かせないおせちですが、その食材にはひとつひとつおめでたい意味や謂れがあります。今回は一部を紹介致します。

☆紅白なます（2階が担当）

紅白の水引を表現したおめでたいさっぱり料理。

☆栗きんとん（3階が担当）

黄金色に輝く財宝に例えて豊かさを願い、栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負運を強めると言われています。

☆たたきごぼう（4階が担当）

根をしっかりと張っているごぼうは縁起の良い食材。細く長く幸せになる事を願われています。

厨房に加えグループホームと小規模多機能ホームの職員も協力し、担当を決めて前日から仕込みを行いました。当日盛り付けをして、無事素敵なおせちが完成しました♪利用者様、その家族様と一緒に職員もおせちを頂

桃の里

新年明けましておめでとうございます。今年の私の抱負は、『皆様に楽しんで頂ける紙面作りをする』です。今年も頑張るぞ〜！



さて、早速ですが「ヘアドネーション」と言う言葉をお聞きになった事はありませんか？ヘアドネーションとは癌や先天性の脱毛症、不慮の事故などで髪を失った子供たちの為に髪を寄付し医療用ウィッグを作成し無料提供する活動の事です。寄付の条件は31cm以上の長さが必要となります。現在、私の髪は肩甲骨が隠れる位まで伸びています。あと5cm伸びたらヘアドネーションをしようと思っています。普通にかットすればゴミになってしまいう自分の髪が病気で苦しむ子供たちの少しでも役に立てれば、うれしいです。

広報担当▼安藤・齋藤・中西
小栗・宮崎