

月刊みどりんぐ 12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



はみんぐ商店街★開店

11月3日～9日まで、ハミングベル緑橋は、短い間ですが「はみんぐ商店街」として生まれ変わりました(笑)

開催するにあたり、職員はもちろん入居者様・利用者様、そして地域の方の力もお借りし、着々と準備をしました。たくさんの方の知恵を出し合い、当日まで毎日作業をした結果、すごく素敵で綺麗で華やかな商店街が出来ました。

選挙ポスターや、画廊、毛糸屋さん、花屋さん、ブティックにタマゴ屋まで、色々なお店がありました。完成した商店街を皆さん楽しんで頂けたのでしょうか？ それはきつと・・・

このたくさんの方の写真を見て頂いたら分かるのではないのでしょうか！(笑) 皆さん、素敵な笑顔で写真撮影をされています。

まず、商品を手持ったり、どれにしようか選んでおられたり、金魚すくいをされていたり、それぞれ楽しんで下さいました。そんな皆さんの姿を見て、職員も同様、楽しませて頂きました。

あまりにもたくさんの方の写真相が合った為、全てを載せる事が出来ませんでした。が、ご了承下さい。(笑)

「はみんぐ商店街」開催の為に、ご協力して下さった、入居者様・利用者様、そして地域の皆様、本当にありがとうございます。



♪♪♪♪♪

1月のみどりんぐカフェはお休みです

次回は2月2日を予定しております

♪♪♪♪♪



認知症対応型デイサービスセンター「ここにこ」

秋の行楽へレッツゴー

毎年恒例となっている秋の遠足。今年は、東住吉区の法楽寺へ行きましました。皆さん午前中からソワソワ。「今日はどこに行くん?」「もう車乗る?」と楽しみにして下さっていました。ハミングで昼食を食べ、お腹が落ち着いたら車に乗り込みレッツゴー!



立派な三重の塔でした。



お線香のいい香り。



境内には立派な三重の塔やお稲荷様、参拝者が自由に撞ける鐘など見所満載で、各々自由に境内を散策しました。ご住職もとても優しく暖かく迎え入れて下さり、帰り際には柿のお土産まで頂きました。少し肌寒い日でしたが、心はほっこり癒された一日でした。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

ついこの日がやってきた!!

あれは遡る事、9月の出来事です。ある職員が一枚のチラシを見つけたことから始まりました。それは何のチラシかと言いますと「湯川家具」のチラシです。

小規模では2脚のソファがあるのですが、そのうち1脚は表面の合皮がボロボロの状態でカバーを被せ使用していました。問題なく座ることができのですが、カバーの洗濯時には合皮が剥がれ毎回一大事な状態で職員の悩みの種でした。そんな時に見つけたチラシは、なんと増税前の大安売りをしているではありませんか!このチラシを逃すはずもなく、みんなソファを買いに出かけました。

旧ソファ



新ソファ!

たくさん並べられたソファを前にどれがいいかなと、座り心地の確認です。納得の一品を選んだのはいいものの、入荷待ちの品でなんと納品が11月...。首を長く長く待って待つこと約1ヶ月半。ついに新しいソファがやって来ました。今までお世話になったソファにお別れを告げ、新しいソファに座ると「座りやすく、立ちやすいからいいわあ」と好評です。これから大切に使用していきたいと思えます。





**みんなで
記念撮影**



ぶらり散歩 大阪城への旅

グループホーム「音々」ねね

乗ってみたいな…

11月15日、少し寒かったのですが、天気は恵まれた散歩日和。私達にとつては「庭」でもある大阪城へ散歩に行きました(笑)

噴水の迫力に驚きながらも、すっかり大阪城との記念撮影も忘れずに(笑)休憩に温かい飲物を飲んでちよつとひと休み。一緒に行った職員との記念撮影もし、ぶらり散歩を満喫しました。散歩に行かれた方は「寒かったけど、良かったな」「また、連れてってな」と喜んで下さり、職員も嬉しくなりました。これからも皆さんとの思い出がたくさん作れますように。

ふれあい広場へ



11月2日に東成区民センターで開催されたふれあい広場の舞台へ出演しました。なんとハミングベルは出演9回目! 10月から出演者の方と練習を重ねました。本番では緊張することなく、練習の成果を思う存分発揮されていきました。出演者の家族様も舞台を観に来てくださっており、舞台上から家族様を見つけると嬉しそうにされています。た。「隣組」の替え歌「ハミングベル大集合」と来年のオリンピックにちなんで「東京ブリウギ」の2曲を披露しました。会場の方も一緒に振り付けを踊って下さり、とても盛り上がり楽しい舞台出演となりました。



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)」Tel: 06-6971-8838
- ・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
- ・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
お気軽にお問い合わせ下さい

食の祭典 バイキング



半年に一度のお楽しみ
の時期がやって来まし
た。その日は朝から厨房
だけでなく、各フロアも
少し慌しさが増します。
20種類ものメニューを各
フロアが協力して調理し
ます。

調理ができたものから
フロアに上がってくる料
理を見て利用者様も「お
いしそうやなー」「何が始
まるの？」と興味津々で
す。いざ食事が始まると、
皆さん「どれにしようか
なー」と言いながら好き
な物を選び召し上がって
おられました。それぞれ
が満足いくまで召し上が
りお腹いっぱいな一日で
した。

恒例の パン祭り



11月はパン祭りも実施
しました。普段よりも少
し多い行事食に、ちよっ
と得した気分になる11月
でした!!



管理栄養士の小話



12月「免疫力を高める食べ物」

★免疫力とは…

疫(病気)を免れる力。誰もが持っている力ですが、寒さからの体の冷えや、ストレスなどで弱って行く場合があります。

★免疫力を高めるには…

体全体の免疫細胞の約7割は腸内に集まっています。即ち、腸を元気にする事で体全体の免疫力を上げる事に繋がります。

★腸を元気にするには…

まずは規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事が基本となります。その上で善玉菌を含んだ発酵食品(味噌やヨーグルト等)や善玉菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖をとる事がお勧めです。

★量らないズボラレシピ

発酵食品の盛り込んだ

『納豆キムチチーズ巾着』



①油揚げを熱湯で油切りし、油揚げを半分カットします。

②納豆、キムチと小口ねぎ、スライスチーズを混ぜあわせませす。

③①に②を入れて爪楊枝で口を閉じます。

④フライパンで③を両面焦げ目がつくまで焼いたら完成♪マヨネーズを付けてどうぞ。

*納豆菌は善玉菌を増やし、悪玉菌を減らしてくれます。巾着に包まず丼にしたり、トーストのせて焼いても美味しいですよ◎

桃の里



早いもので、もう12月となりました。年末年始にかけて高齢者施設にとって、イベントの目白押し。いつも以上に慌しく早く過ぎていきます。

クリスマス会の練習は10月終わりから始まり、仕事終わりにダンスや楽器の練習をしています。入居者様、利用者様と楽しい一日を過ごせたらと思いますので、お楽しみに!

餅つきは町会の皆さんとの共同作業♪餅のつき手、返し手、丸め手と多くの場面でボランティアとして活躍頂いています。

年始も、御節や初詣、獅子舞踊り、七草粥に鏡開きと、季節を感じるイベントがありますので、こちらも楽しみにして下さいね。

それでは、良いお年を!

広報担当▼安藤・齋藤・中西

小栗・宮崎