

月刊みどりんぐ 11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



白山神社の秋祭り



地域の氏神様白山神社の秋祭り、恒例となった、だんじりの巡行が10月19日に行われました。朝から「今日はだんじりが来ますよ。」とお伝えすると皆さんソワソワ：「いつ来るの?」「何時ごろ?」と巡行を心待ちにされていました。巡行の時間が近づき、皆さんがエントランスに続々と集まってこられ、遠くからお囃子が聞こえると「もう来る?まだ見えへんなあ。」と口々に仰っておられました。徐々にお囃子が近くなると、皆さん身を乗り出し、今か今かと待つておられました。



すごい
迫力!!!

だんじりが目の前に到着し、間近で聞くお囃子は圧巻で、大きな拍手で出迎えておられました。引手さんたちが休憩をさせている間に、だんじりの前で記念撮影させて頂き、「いい記念になるね。」と皆さんとても喜んでおられました。フロアに戻ると「次のだんじりはいつかな?」と早くも夏のだんじりを楽しみにされていました。



12月のみどりんぐカ7エは

12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」

秋の大運動会

10月25日(金)に、ここにこ大運動会を開催しました。この日に向けて少しずつ看板やプログラム作りを皆さんと一緒に頑張ってきました。

競技種目は、徒競走に見立てた糸巻きゲームやスプーンリレー、玉入れにパン喰い競争を行いました。紅白に分かれ選手宣誓をしてプログラムスタート!



勝敗が付く為、競技されている方はもちろん応援されている方も熱がこもっておられました。おやつには、パン食い競争でゲットしたパンをみんなで食べました。どの競技も白熱し賑やかで笑顔溢れる秋の一日となりました。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

昔の町にタイムスリップ!?

小規模では秋の外出行事として3日間かけ「大阪くらしの今昔館」に行ってきました。昼食は天神橋商店街を通り今昔館の近くにあるガストへ!メニューを見て好きな物を選んでもらいました。皆さん「食べれるかな」と言いながらたくさん召し上がっておられました。

お腹いっぱいになり、重い足取りで今昔館に向かうと、そこには目を疑うような町並みがありました。建物の中ですが、外にいる錯覚が起きるほどリアルな昔の町並みを見て、皆さん興味津々で見学されていました。昭和の町並みを再現したジオラマや家電もあり「懐かしいな」と言いながら楽しまれていました。





小さい秋、見いつけた？！

グループホーム「音々」ねね

10月22日、入居者様

3名と共に、「和食のさと」と緑地公園へ出かけてきました。心配していた前日からの雨は、午前中上がり、みなさん笑顔で出発されました。

お昼ご飯は、写真入りのメニューを見ながらセレクト。季節を盛り込んだ豪華なお膳に思わず顔がほころびます。

続いて訪れた緑地公園では、

蛇使いのおじさんとふれあったり、少しひんやりとした空気を胸いっぱい吸い込んだりと、それぞれの秋を満喫しておられました。



かわいい笑顔ありがとう！

東中本幼稚園

10月10日、東中本幼稚園
年長さんが来てくれました。

子供さん達の元気な歌声と手遊びに皆さ

ん拍手で迎え、恥ずかしげにされるお子さんにも「いくつなさん？」「かわいいなあ」と目を細めて声掛けをされていました。

東中本保育園

10月17日、東中本保育園の園児さんが、鳴子を使った踊りや歌を披露してくれました。握手タイムは子供さんの手を大事そうに握っておられました。



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！

今年も大量 収穫の秋



今年もやって来ましたこの季節!! ハミングベル秋の恒例行事の芋掘りです。ハミングベル中道の屋上では毎年、さつまいもを育てており、10月になると各部署で芋掘りが行なわれます。

今年の芋掘りは天気にも恵まれ秋晴れのなか行いました。久しぶりに土を触る方もおられ「昔は

「ようやったな」と言われる方や、黙々と芋を掘り続ける方など、取り組み姿勢は様々でした。

収穫したさつまいもは各部署で食事に使ったりおやつ作りをしたりして



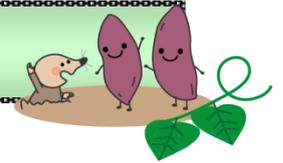
利用者様に切ってもらいます。い、ホットプレートでバターと共に焼き、仕上げにハチミツをかけると皆さん声を揃えて「おいしそう」と笑顔に。心もお腹も満たされる芋掘りになりました。



大変身



管理栄養士の小話



11月「栄養の優等生 さつまいも」

さつまいもは栄養価も高く、料理も幅広く使える万能食材なんです!今回はそんな「さつまいも」の魅力をお伝えします。

☆お肌に嬉しいビタミンがたっぷり!

さつまいものビタミンCはかんきつ類並み。1本(200g)で1日の必要量をほぼクリア。ビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれている為、加熱しても壊れにくく、焼き芋でも9割は維持できています。他の芋類に比べ、ビタミンEやB1、B2、カリウムも多く含まれています。

☆嬉しいダイエット効果も!?

さつまいもって炭水化物が多くて太るのでは…

と思われがちですが、カロリーは米や小麦の、なんと3分の1程度。食物繊維が豊富な為、腹持ちが良く食べ過ぎ防止にも繋がります。

☆量らず作れる、ズボラおかず

①さつまいものツナマヨサラダ

さつまいもを3cm角位にカットし、600wで3分レンジでチンします。柔らかくなったら油切りしたツナとマヨネーズを混ぜ合わせ、仕上げに粗挽きコショウをパラッと振れば完成♪

②さつまいものチーズグラタン

①を使用してそのままグラタンにも出来ます。ピザ用チーズとパン粉を振り掛けて、焦げ目が出来るまでオーブンで焼いたら完成♪

桃の里



毎年、この季節になると気になるポスターがあります。それは、奈良国立博物館で開催される「正倉院展」です。

今年も天皇后陛下即位の年という事もあり、開催前から特集番組が生まれ、宝物の源流が、シルクロードを渡りインドやペルシャにある事などが紹介されていきました。

私自身、大学の夏休みを利用し、友人と二人でシルクロードへバッグパッカーの旅に出かけた事があります。砂漠で竜巻に遭遇したり、強盗にナイフを突きつけられたりとサバイバルな旅でしたが、一番印象的だったのは、昼は40度超え、夜には氷点下まで下がるその温度差!車や飛行機も無い時代に、あの過酷な砂漠地帯を、人の手によって運ばれた宝物達には、一体どのような物語があるのでしょうか…?

広報担当▼安藤・齋藤・中西

小栗・宮崎