

# 月刊みどりんぐ 10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

## 祝！敬老の日！

長寿を祝う敬老祭を9月14日  
行いました。

まずはお祝い御膳を頂きます♪心づくしの昼食を楽しんで頂いた後は、紅白幕の張られた会場に場所を移し、センター長より開会の御挨拶、そして理事長より表彰状の贈呈です。最高齢は105歳の方、続いてお一人お一人に拍手の中、手渡しされました。授与の際はわざわざ立ち上って下さったり、ニッコリ笑って下さる方も。

出場5年にして初優勝！



オープニング♪



ここにこフィルハーモニー



楽々の橋幸雄と吉永小百合たち



そしてお楽しみイベント！ここにこ・グループホーム音々・小規模多機能型居宅介護楽々部署対抗のど自慢大会へ！審査員には町会長婦人も迎え、オープニングの職員の歌とダンスで始めました。  
各部署とも、凝った衣装に利用者様と職員のコラボレーションで、見ている人も笑顔になっていました。

りりん「りんごの歌」



最後はクラッカーを鳴らして♪



最後は、おやつの時間に紅白饅頭とプレゼントをお渡ししお開きとなりました。  
またこれからの1年を利用者様と一緒に元気に楽しく過ごせますように♪

松茸ご飯・天麩羅五種盛合わせ・肉豆腐・おひたし・湯葉お吸い物・金箔水羊羹



11月のみどりんぐカフェは

11月3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 にごっこ

## スイーツバイキング

9月も半分が過ぎ、随分と過ごし易くなり夜になると虫の声もたくさん聞こえるようになりました。秋本番！秋と言えば・・・？そう！「食欲の秋」ということで、9月20日に『おやつ食べ放題！？スイーツバイキング』を開催しました。事前に皆様にどんなおやつが食べたいかをリサーチしリクエストの多かった白玉団子やドーナツを含めた7品を作りました。女性利用者様は朝からテキパキと下ごしらえを手伝って下さいました。



出来上がったおやつから順に並びいき全て並べ終えると「美味しそうやなあ。どれから食べよかな。」と皆様口を揃えて仰っていました。好みのおやつを自分で選んで頂き召し上がって頂き、気に入ったおやつは、おかわりもされ、甘いスイーツに心もお腹も満たされました。



小規模多機能ホーム 「楽々」らら

## 今日のご飯はなんだろう？

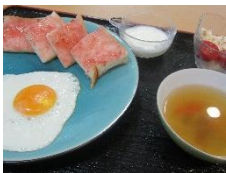
ハミングベル緑橋では、月曜日から土曜日のお昼ご飯は1階にある厨房で食事を作り、各フロアに提供しています。では、お泊りされた場合の夕食や朝食、日曜日の昼食はどうしているのか気になりませんか？そうなんです、厨房からの食事提供がない場合は、フロアの職員が食事を作っています！得意、不得意はありますが、利用者様のために職員が愛情を込めて食事を作っています。今回はフロア職員が作った食事をご紹介します。

朝食は利用者様に和食か洋食が良いかを選んでもらいます。

### 和食



### 洋食



夕食は、昼食のメニューを踏まえ考えます。野菜もバランスよく！！



日曜日の昼食は職員の得意料理や、ワイワイとした焼きや手巻き寿司をして楽しんでいます。





秋の夜長はホロ酔い気分で…

グループホーム「音々」ねね

「乾杯〜!」。夏の暑さも収まりかけた9月24日の夜、近所の炉端焼店へ、入居者様4名と共に出かけました。メニューを見ながら食べたい品をオーダー。出汁巻き玉子、マグロの刺身、鶏の唐揚げ、串カツ等、たくさんの料理が並びます。皆さん遠慮なしに差しつ差されつ。お店の雰囲気も手伝つか、ノンアルコールビールなのに、なぜかホロ酔い気分…。時間がたつのも忘れて話が弾む、賑やかな夜となりました。  
また、飲みに行きましょう!



- ①趣味:三線  
(習い始めてまだ1年ですが…)
- ②好きな食べ物:焼き肉
- ③好きな音楽のジャンル:沖縄民謡
- ④入職しての感想:アットホームで楽しいです。
- ⑤今後の抱負:まずは勉強をして、介護福祉士の資格取得を目指しています。  
入居者様から頼りになる存在となれるよう、学んでいきたいと思います。



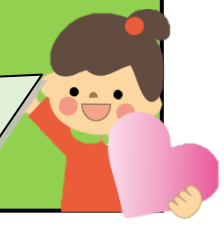
職員紹介

グループホーム 介護職

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



備えあれば憂いなし

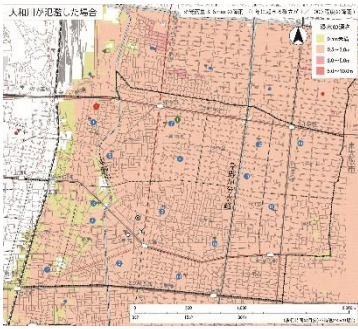


台風の季節も終わろうとしており、今年は東成区での大きな被害がなく一安心しているところではありますが日頃からの備えとして、水防災の避難訓練を9月25日に行ないました。

今回の訓練内容としては、大和川が氾濫したと想定し3階以上の上層階に避難する訓練を行いました。水害での避難は火災とは違い、エレベーターが使用できるので、慌てずゆっくりと避難して行きます。今回は1階の

◎ハザードマップ◎

大和川が氾濫した場合東成区の広範囲にわたり0.5～3mほどの浸水が予想されます。詳しくは、大阪市や東成区のホームページから確認できます。



にこの利用者様と2階のグループホーム入居者様が、3階4階と分かれて避難を行ない、約10間で避難が完了しました。普段とは違う様子ながらも、利用者様、入居者様は落ち着いて行動されていたのが印象的でした。いつ起こるかかわらない災害

管理栄養士の小話



10月「秋の行楽弁当 栄養とレシピ」

秋の行楽弁当にお勧めのおかずを紹介します。

○玉子焼き

定番ですが、お弁当に欠かせないおかず。醤油を入れると色ムラが出来やすいので白だしが色ムラせず味も失敗しにくいのでお勧めです。卵1個につき小さじ1が目安です。

☆混ぜすぎるとふわふわになりません。泡立て器は混ぜり過ぎるので菜ばしがお勧め。それをこし器（無ければ目の細かいザル）で濾す事で滑らかな口当たりの玉子焼きになります。

☆中火～強火で3回に分けて焼く  
弱火で焼いたり、5回以上分けて焼いたりすると、ぺちゃんこの玉子焼きになってしまいます。

☆卵は高たんぱく質でビタミン、ミネラルが豊富な栄養価の高い食材です。但しカロリーが高いため摂り過ぎには注意です。

○栗ごはんのおにぎり

秋の味覚、栗ごはん。食べやすくおにぎりに♪下処理が難しそう…と思う方は冷凍の剥き栗を使うと簡単に作れます。炊飯器に米と同量の出汁を加えて1時間以上漬けた後、剥き栗を入れて炊飯して下さい。

☆ご飯の2割位をもち米にするともちりとした炊き上がりになります。

☆栗はビタミンCやカリウムが多く、むくみ予防や美肌効果等アンチエイジング効果もあります。

桃の里

先日、入居者様とテレビを観ていると、「ドッグセラピー」のニュースが流れ、テレビでは「普段、ほとんど手を動かせない方が、愛犬がベッドに来ると顔を撫でるんです。」と話す映像を観ました。そこに映っていた他の方も含め、皆さんすごく素敵な笑顔でした。それを観て、「動物の力は凄く、無限の可能性があるな」と改めて思いました。そんな凄いパワーを持つワンちゃんたちが羨ましく、私達も皆さんに毎日元気に笑顔で楽しく過ごして頂ける様にいろんな事に挑戦し、努力していきたいと思いましたが、と言いつつも、結局、私達の方が皆さんから元気を頂いている事が多く、励まされています（笑）。ちなみに、毎日私も愛犬にパワーを貰っています（笑）。

広報担当▼安藤・齋藤・中西

・小栗・宮崎

