

月刊みどりんぐ 9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



遊んで！食べて！踊った！納涼祭



8月25日、ハミングベル中道にて、毎年恒例の納涼祭が開催されました。地域の方も来られ、射的やスマートボールなどのゲームや食べ物の屋台を楽しまれ、最後は皆で盆踊りをしました。射的に参加された方は、「パンツ！」と鉄砲の音に驚き、昔を思い出し真剣な表情で的を狙っている方もいました。綿菓子も「美味しい」と頬張り、屋台の焼き鳥・唐揚げ・おでん・果物等、食べたい物をいっぱい食べておられました。中には、普段あまり食べない方がビール片手に焼きそばを食べたり、ジュース片手に焼き鳥を食べたりする姿もみられました。浴衣を着た職員に「可愛いな」「ええわ」と喜んで下さる方、職員による「よさこい」の踊りを見て「頑張りや」と応援して下さいる方、「楽しかった」「踊りが良かった」と皆さん、自分なりの楽しみ方で過ごしておられました。来年も皆さん、楽しみましょう！



10月のみどりんぐカ7は

10月6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」

ここにこ夏祭り

ハミングベル緑橋の夏祭りが大盛況で終わり、その波に乗りこにこでも「第三回にこにこ夏祭り」を8月8日に開催しました。利用者の皆様には、はつぴを着て頂きお祭り気分を盛り上げて頂きました。祭囃子が流れ出すと「もう、始まるかな？」とソワソワ。浴衣に着替えた職員が登場し、ゲーム参加券が付いたうちわをお配りすると「浴衣良く似合ってるね。」「夏らしくていいわ。」と褒めて下さいました。



小規模多機能ホーム「楽々」らら

風物詩で夏納め!!

小規模では夏の最後のお楽しみとして、8月30日、31日にすいか割りとししめん大会を行いました。

すいか割りでは、まず始めにラジオ体操を行いました。その後に実際に割るすいかが登場すると皆さん「大きいねー」と目を丸くしておられました。すいかを持ってもらうと「10kgぐらいかな？」

など重さを予想されていました。すいか割りが始まると「私はこんなできひんわあ」「他の人にやってもらつて」と1歩引き気味に遠慮される方もいましたが、すいか



ゲームは、金魚すくい(本物の金魚は用意出来ない所以で人形で代用)、スマートボール、射的(特に景品の懸かった射的では真剣な表情での狙っておられました。「子供に戻ったみたいやわ。」「悔しいな。もう一回。」と皆さん童心に戻りゲームを楽しんで下さっていました。一通りゲームを楽しんだ後は、良く冷えたスイカをおやつに食べ、夏を満喫した一日でした。

「楽々」らら



を前にすると打って変わって勢いよく棒を振り下ろす姿に笑いが起こっていました。

流しそうめんでは、着々とフロアに用意される流しそうめんの準備を見て、利用者様も興味津々で見えおられました。流しそうめんの前には口腔体操とそうめんちゃんだクイズを出題し腹ごなし。

そうめんが流れてくると「あーなかなかとれへんわ」と始めは言われていましたが、徐々にコツを掴み、最後にはお腹いっぱい「もう、食べられへんわ」と流しそうめんを堪能されていました。

夏の最後の楽しい思い出が出来ました。



フラダンス♪

グループホーム「音々」ねね



8月18日、当施設の職員が所属しているフラスタジオのイベントへ、併設する小規模多機能の皆さんと一緒に応援に行ってきました。
 普段耳にする事の無い音楽や、素敵な衣装、身のこなし等をたっぷり鑑賞。夏の暑さを忘れて、癒しの時間を過ごす事ができました。
 最後に、みんなで手作りしたヒマワリの花束と共に、記念撮影！



職員紹介 厨房

ハミングベル緑橋のお昼ご飯を作っている厨房の皆さんを紹介します。



調理 9:00~



厨房の皆さんから一言頂きました
 心込めて、美味しい料理を頑張って作ります！残さず食べてね♪

盛り付け 10:30~



皆さん、作るだけでなく食べる事も大好きです！一番好きな食べ物は？

提供 12:00~



- アイス♪
- お好み焼き♪
- チョコ♪
- 焼肉♪
- ソーセージ♪

個性豊かなメンバーで、毎日奮闘しながらお昼ご飯を作っています。これからも厨房を宜しくお願い致します。(赤田)

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



お話ボランティア



8月恒例「ばんじいおはなし会ジュニア」の子ども達が来てくれました。7歳から11歳の5人中、2人のお子さんは今日がデビューの日です。慣れない雰囲気にとドキドキでは？と心配していたのは大人だけで、子どもの読み聞かせは順調でした。大型絵本の「たまごをこんこんこん」は、大きな絵本なのに可愛らしい内容で皆さんページが開くのを楽しみに注目されていきました。絵本の暗唱では、間違えないか



次は大きな舞台で読み聞かせの発表に出演されるそうです。みんな頑張ってください！



ちも発表後の質問タイムでは、表情が緩んで好きな食べ物を次々に教えてくれていました。そんな様子を皆さんは、口々に「えらいなあ」「しっかりと握っていますわ」としきりに褒めておられました。お別れは握手です。子どもが側に来ると「こんな小さい子供と接する事ないから、嬉しい」と握った手を離せないでいる方も・・・。



な...忘れてないか...皆さんが保護者目線で暖かく見守っておられました。子供



管理栄養士の小話



9月「秋が旬の果物（いちじくと梨）」



食欲の秋がやって参りました。今回は秋が旬の果物（いちじくと梨）を紹介します。

水分が無くなってきたら仕上げに小さじ1のレモン汁をかけてひと煮立ちしたら完成です。

○いちじく（8～10月）

○梨（8～9月）

・ペクチンが豊富...水溶性食物繊維の一種。腸内環境を整え、血糖値やコレステロール値の上昇を防ぎます。便秘の方にもお勧め。

・ソルビトールが豊富...糖質の一種。整腸作用があり、虫歯予防にも効果があります。低カロリーな糖質としてダイエット食品に活用される事もあります。

・カリウムが豊富...むくみ予防に繋がります。

・クエン酸...疲労回復に効果があります。

（おすすめレシピはいちじくジャム）

（おすすめレシピは梨サラダ）

- ①皮をむいて400gのいちじくを一口大に切り、お鍋に入れます。
- ②①の中に砂糖80gを入れて1時間程置きます。
- ③いちじくの水分が出てくるので弱火で加熱し

さっぱりとみずみずしい梨はサラダと相性◎。リーフレタスの上に乗せて塩コショウ、オリーブオイルをかけてシンプルに食べるのもお勧めです。

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。そこには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。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

