

月刊みどりんぐ 7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

日頃の感謝を込めて 年に一度の集い

6月23日に法人のイベントとして感謝の集いを行いました。感謝の集いとは、日頃より事業運営にご協力頂いております地域の皆様、ボランティアの皆様に、ささやかながらも感謝を伝えたいと毎年行なっており、森の宮福祉会の大切なイベントの一つです。

第1部の式典ではボランティアの方への感謝状の贈呈と5年、10年、15年勤続の職員への表彰を行いました。

第1部の後には食事会とくじ引き抽選会を行いました。くじ引き抽選会は毎年恒例となっており、抽選番号を片手にドキドキしながら盛り上がっていました。

第2部では歌手とピアノリストをお招きしてのコンサートを行いました。皆様、間近で聴く迫力のある歌声に息を呑んだり、コミカルな場面では笑い声を上げたりと楽しまれました。



笑顔あふれる時間

6月14日にボランティアでフラダンスグループのココナッツの皆様が来所して下さいました。

ココナッツの皆様は開設当初から定期的に来て下さっており、ハミングベル緑橋ではお馴染みの皆様です。毎回素敵な踊りを披露して下さいます。

踊りが始まると、一緒に手を動かす方や、立ち上がって踊る方もおられます。利用者様とのふれあいも大事にしており、

最後には衣装を身につけ、一緒に踊ったり記念撮影をしたりしています。次回の来所もお待ちしております。



8月のみどりんぐカフェは

8月4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」

夏至・たこ焼き

6月22日は夏至という事で、一足早く6月17日(月)に夏至にちなんでたこ焼きパーティーを開催しました。(関西地方では夏至にたこを食べる風習があり、たこの八本足のように稲が八方に根を張る様にとの豊作祈願や、旬であるたこを食べて暑さに負けない体力をつけるという理由があるそうです。)

昼食後から具材を切ったり生地を溶いたり女性陣が手際よく手伝って下さり、あつという間に準備完了。飾りつけをして、パーティー開始!



まずは「ピンポンたこゲーム」をして、焼けるのを待ちました。

たこや天かすなどの具材が描かれたカップにピンポン玉を打って具材をゲットするというゲームでしたが、「たこは絶対に欲しいな。」「桜エビ入ってたら美味しいやん。」と言いなながら具材をか

けたゲームに一喜一憂し、大いに盛り上がりました。ゲームが終わると、次は皆様にたこ焼きを焼いて頂きましたが、さすがは関西人!次々とひっくり返しておられました。

みんなで焼いた熱々のたこ焼きをふーふーしながらお腹いっぱい食べ、笑顔の絶えない一日でした。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

お腹いっぱいバーベキュー

6月9日にハミングベル中道の中庭でバーベキュー大会を行いました。グループホームと合同で行ない、利用者様と職員を合わせると約30人のバーベキュー大会になりました。連日、暑い日が続いていましたが、この日は暑さも落ち着き、雲もかかっていたため、ちようど良い気候の中で楽しむことができました。

職員が慣れないながらも、火をおこし、30人分のお肉と野菜を焼いていきます。利用者様も焼けるのを「楽しみやね」「まだかな」と



待ち遠しい様子でした。いざ、お肉がやってくると、「おいしいわー」「外で食べると違うね!」と普段よりもたくさん食べられており、職員も驚きを隠しきれませんでした。お腹いっぱいになりました。お腹いっぱいになると「ちよつとだけ食べようかな」と最後まで楽しまれていました。

外出行事♪

グループホーム「音々」ねね



木の芽に昼食を食べに行つてきました！
 天気も良く、道中すれ違ふ方に、挨拶したり、手を振っていました。
 木の芽では、メニュー見ながら「どれにしよう？」と悩みました。
 ご自分でミックスカツ定食とハンバーグ定食を選ばれました。
 「もう、お腹いっぱいや」と言いなながらも箸が止まらず、完食される方も！とても美味しく頂きました！



ロイヤルホストにおやつを食べに行きました！
 行き道から、「何食べる？」とワクワク。ロイヤルホストでは、人が多く、ソワソワとされることもありました。フレンチトーストとあんみつを選びました。おやつが届くと「わー美味しそーう！」と喜ばれ、「美味しい」と全量食べていました。

東中本保育園



東中本保育園から、ぞう組の園児達が遊びに来てくれました！
 前で音頭を踊ってくれたり、元気に歌を披露してくれました。
 園児たちとの交流タイムでは、皆様「いくつ？」「お名前は？」と聞かれる方も。手をつないだり、肩たたきをしてもらい、とても喜ばれていました。
 可愛い園児たちに、心癒されました！
 東中本保育園の園児の皆さん・先生方、素敵な時間を有難うございました。

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

見学 体験利用 ケアプラン 介護保険サービス訪問介護等
 お気軽にご相談ください

イチゴ大収穫

あまり知られていませんが、屋上には小さな苺園があります。3年前から少しずつ株分けし今では30株ほどに増え、皆でイチゴ狩りが出来る様になりました。真っ赤に実ったイチゴを利用者様と収穫し、おやつに変身させました。

そのままではかなり酸っぱく、味見…と一口かじると酸っぱさで顔をしかめてしまうほどでしたが、砂糖を加えジャムにして、色々なアレンジをしました。そのままをアイスクリームやヨーグルトにかけたり、サイダーに入れゼリーとして固めてみたりと、たくさんメニューが出来ました。

採れたてのフレッシュなイチゴで作るおやつは、とても好評で、皆様ペロリと完食されていました。今から、来年の収穫も楽しみです。



管理栄養士の小話



7月「脱水症と正しい水分補給」

*脱水症とは

私たちの身体は半分以上、水分で出来ています。脱水とはこの水分が減少した状態の事です。体の水分は年齢と共に減少していくので、高齢になるほど脱水症状にかかりやすいです。

*脱水症を防ぐ為に

私たちは何もしていなくても皮膚や呼吸から1日1L以上の水分を発散しています。喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を行いましょ。 ※一度の摂り過ぎは下痢を招くので注意

*体の水分には電解質バランスが大切

ただ水分を摂れば良いと言う訳ではありません。汗をかいて大量の水を飲むと電解質のバラ

ンスが崩れて倦怠感が出たり、体調不良になる危険性があります。汗で失われた水分は、塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクを摂ることをお勧めします。この両者の違いは、経口補水液の方が電解質濃度が高く、糖度はやや低く構成されています。脱水症状が出た時は吸収率の早い経口補水液がお勧めですが、日常生活の水分補給はスポーツドリンクでも十分補う事が出来ます。

※摂り過ぎは下痢や肥満に繋がります

*経口補水液は手作りできます。

清潔な水1L、砂糖40g、塩3gをかき混ぜれば完成。ご家庭でも簡単に作る事が出来ます。

桃の里

ハミングベル中道で催された感謝の集いには、大勢の方にご列席頂きました。ご来場頂きました方々を目の前にし、改めて多くの方に支えられていると感じました。

日頃よりハミングベル緑橋にも、利用者様のお話を聞いてくださる傾聴ボランティアさんや、イベント時の付き添い、準備のボランティアさん方、また、編物・生け花・俳句と各クラブの先生方、町会の方々とお力添えを頂いております。

その他、雨の日には通りがかりの方が、洗濯物の注意を下さったり、近くのスーパーには買物に行かせてもらったりと地域の方々には何かと気遣い頂いております。

利用者様に過ごしやすい環境を提供する為にも、関わって下さった方々との縁を大事にしたいと思っております。

広報担当 ▼ 橋爪・齋藤・中西・小栗・宮崎

