

# 月刊みどりんぐ 6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

半期に1度のバイキング



半期に一度のバイキング。利用者様も職員もとても楽しみにしていました。厨房をはじめ、各フロアでおかず、デザートを手作りしました。テーブルいっぱいにおかず、デザートに並ぶおらずに、「わーすごい！何から食べようかな」と沢山のおかずを盛り付けておられました。いつも以上に召し上がられ「もう、おなかいっぱいや」と仰りながらも皆様、デザートは別腹のご様子でした。利用者様も職員も大満足なバイキングとなりました。次回もお楽しみに・・・



**7月のみどりんぐカクエハ**

7月 7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

## 初夏の遠足

5月29日(水)に鶴見緑地にある『咲くやこの花館』へ遠足に出かけました。前日からの雨でお天気が心配でしたが、朝から快晴で「日頃の行いの賜物やね。」と仰っておられました。車内では「どれくらいで着く？」

「長いこと行ってないわ。」と楽しみにされていました。到着すると「昔、来たの思い出したわ。」と口々に仰っており、館内では普段、目にするこの無い大きな熱帯植物に圧倒され「こんなに大きな葉っぱ見たことないわ。」「あそこにバナナができていますよ。」と皆で発見を教え合いつつおられました。



館内を堪能し鶴見緑地公園内のベンチで休憩しました。ベンチは木陰になっており、さわやかな風を感じながらおやつを食べました。皆様「楽しかったね。」と仰って下さり充実した時間を過ごしました。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

## 白熱!! 紅白対抗大運動会!!

5月19日に音々と楽々の合同で運動会を開催しました。昨年は音々対楽々の対抗戦でしたが、今年には事業所の垣根を越えて、混合の紅白チームになりました。

まずは全体でのラジオ体操です。久しぶりのラジオ体操ですが、「次はなんやつたかな?」「そうそうコレやね」と思い出しながら準備運動をされていました。

そしていよいよ競技です。「玉入れ」「仮装競争」「応援合戦」「職員対抗リレー」「車椅子リレー」「パン食い競争」と盛りだくさんプログラムでした。競争となると普段の様子とは打って変わって、意欲満々に競技に参加していました。



パン食い競争では目の前のパンがなかなかくわえられずにはいましたが、上手にくわえゴールすると満面の笑みを溢されていました。

競技の結果、僅差でしたが紅組の優勝となりましたが、やりきった達成感で充実した表情をされていました。今年も笑い声が響く楽しい運動会になりました。





グループホーム「音々」ねね

春の外出



ベルファ都島に行きました！天  
気にも恵まれ、ドライブ日和。  
車内では、「いっぱい車通つて  
ね」と外の景色を眺めていました。  
「昔主人とも、よく車に乗って  
て…」と昔を思い出され、嬉し  
うに話されていました。  
ベルファでは、パン屋で自分  
食べるおやつを選びました。ク  
リームたっぷりのパンを選ばれ、「こ  
れ美味しいですよ」と嬉しそうに  
食べていました。

母の日



5月12日は、母の日。  
日頃の感謝の思いを込めて、職  
員手作りのカーネーションを、お  
一人ずつに贈らせて頂きました。  
人生の先輩として、これからも  
どうぞよろしくお願い致します。



☆☆☆平井 和美☆☆☆

◆特技

早起きが得意です。目覚まし時計をセットしますが鳴る前に  
起きることが出来ます♪

◆趣味・好きなこと

美味しい物を食べに行く。日帰りバスツアーなどに行くのが  
好きです。

◆皆様に一言

4月に夜勤専従で入職しました。週2日だけなのでやっと慣れ  
てきたところです。まだまだ不慣れな部分もありますが、頑張  
りますので宜しくお願いします。



グループホーム



職員紹介

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



青パトカーに乗って、あんばとさんが来られました。

東成区の詐欺や交通事故について、啓発活動に輪投げゲームを加えて楽しく説明して下さいました。



## あんばとさん訪問



緊迫の訓練の後は、消防車と消防士さんと記念撮影♪  
地域の皆様も有り難うございました♪



全部署挙げての年2回の消防訓練が行われました。町会の方々も集まって下さり、厨房の「火事だー」の声を合図に、自動通報装置でのやり取りや、避難経路の確認、水消火器を使つての消火訓練を行いました。今回は久しぶりに非常ベルを鳴らしての訓練を許可され、より緊迫した訓練となりました。

## 真剣に！消防訓練



## 管理栄養士の小話

### 6月「じめじめ湿気と食べ物の関係」

梅雨の時期が近付いて参りました。梅雨といえ、じめじめとした湿気が気になりますよね。今回はそんな時期の食べ物の保存対策についてお話しします◎

#### 1. 湿気が増えると食中毒になる可能性はアップするので注意が必要！

食中毒の原因はウイルスと細菌によるものです。それらは高温多湿を好んで繁殖します。つまりじめじめとした6月が一番危ないです。室温が30度～40度、湿度60%が最も繁殖しやすい状態です。常温に置きっ放しにはせず冷蔵庫や冷暗所に保管する様に心がけましょう。

#### 2. 抗菌作用に効果のある食材を取り入れる。

- ・梅干し…クエン酸が豊富。抗菌作用があります。日の丸弁当も理にかなっていますよね。
- ・生姜…ショウガオールとジンゲロールという殺菌作用が含まれます。傷みやすそうな食材と混ぜて調理するのがお勧めです。

#### 3. 暑い時に避けた方が良い食材があります。

- ・たまご…サルモネラ菌によって食中毒が起こりやすいです。しっかり火を通しましょう。

☆これから湿気と暑さがやってくる季節となります。食べ物を安全に美味しく食べて、健やかに過ごしていきたいですね♪

### 桃の里



6月の行事といえば、父の日がありますね！

母の日がカーネーションなのに、父の日にはバラを贈る習慣があるそうです。

母の日と同じく、存命の場合には赤色の花を、他界していれば白色の花を渡します。

しかし、日本には日本ファザースデイ委員会があり、その委員会が制定したイメージカラーが黄色のバラ、日本では父の日には黄色のバラというイメージが定着しているそうです。

母の日のカーネーションは知っていましたが、父の日のバラも、花の色も日本ファザースデイ委員会がある事も、私は知りませんでした。皆様は御存じでしたか？

部屋の中に花があると癒されますよね。今年の父の日は、黄色いバラをプレゼントするのも良いですね！

広報担当 ▼ 橋爪・齋藤・中西・小栗・宮崎