

# 月刊みどりんぐ 4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 石井卓也



力士訪問



3月6日大阪場所中、近隣に逗留される伊勢ヶ濱部屋から照樹さん、椿富士さんのお二人が訪問して下さいました。股割りや、すり足といった稽古披露に続き、至近距離でのぶつかり稽古は、目の前で見る迫力に圧倒されてしまいました。

また力士さんとの取り組みも体験させて頂きました。楽しみにされていた利用者様との勝負は、利用者様が寄り切りで勝利！職員とはしっかりと組み合った取り組みになり、観客の利用者様から歓声が沸いていました。



5月のみどりんぐカフェは

お休みです！



最後は、記念写真と握手です。ぎゅつと腕を組んだり、お腹を触らせてもらう方もおられました。

お別れの時には、名残惜しそうなご様子で送迎の車に乗り込まれるのを、手を振ったり「今場所頑張つてな」と声を掛けておられました。車の中からも手や笑顔を振り返してくれた力士のお二人、有り難うございました。

認知症対応型デイサービスセンター 「ここにこ」

## ここにこ美容デイ

3月4日(月)は日頃の感謝を込めて、美容デイを開催しました。フロアにはハートの飾りつけも行い、準備万端です。

まずは様々な種類の中から好きな物を選んで頂き、フェイスパックを行いました。お肌の良い成分が入っていると聞いて皆様興味津々！鏡を見たりお互いの顔を見合って笑っている方もおられました。その後は各ブースに分かれてメイク、ヘアアレンジ、ネイルを順番に行います。男性はハンド・ヘッドマッサージを行いました。「この色が良い



男性にはマッサージを♪

わ」「久しぶりやわ、嬉しい！」と笑顔で仰られ、出来上がりを見せるととても喜んでおられました。その後はいよいよお雛さんと着物の羽織を着ての記念撮影。登場する度に拍手と歓声が起こりました。カメラマンからのポーズ希望にもノリノリで応えて下さいました。これからここにこで、より美しく、笑顔で過ごせる企画を考えていきます！

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

## 春を求めて〇〇里!?

3月も後半になると暖かくなり始めますね。楽々では、待つてましたとばかりに、外出の頻度も多くなってきました。「今日はいい天気やね」と言えばお散歩に、「桜はまだ咲いてないかな？」と気になればドライブに、ついつい外出がしたくなる季節ですね。

4月に行く花見の下見を兼ねてドライブに行くと「あーまだ咲いてないけど、もう少しでさきそうな感じやね」と笑顔になり、お散歩では少し咲いている桜を見つけると「あー咲いている



よ」と職員に何度も教えてくれ喜ばれている姿もありました。

また春分の日にはぼた餅作りも行いました。「昔、よく作ったわー」と話される方もおられ、その手つきは慣れたものでキレイな俵型があつという間に完成していました。作ったぼた餅をお皿に置くやいなや食べる方もおられ、その顔は満面の笑みをこぼしておられました。やっぱり花より団子ですね！

少しずつ近づいてくる春を楽しみながら感じる、そんな楽々の3月でした。



グループホーム「音々」ねね

祝  
105  
歳  
♡



3月に105歳になられた方の誕生日会が、全館あげて盛大に行われました。  
最初に司会者から長寿の秘訣を聞かれると、「よく食べる事。」とお答えになり、会場中が穏やかな笑い声に包まれました。



続いて職員手作りのくす玉や、誕生日ケーキが登場。ご家族様と一緒にくす玉の紐を引かれたり、ケーキに入刀される等、セレモニーを一つ一つ楽しんでおられました。

その後は各フロアの利用者様と職員による、歌や楽器の演奏、プレゼントの贈呈が行われました。拍手をされたり、プレゼントをご覧になって「ありがとうございます。嬉しいわ。」と喜んでおられました。これからも、どうぞ素敵な日々をお過ごし下さい



委員会紹介〜広報担当〜

ハミングベル緑橋では5事業の垣根を越えて委員会活動を行っています。その中の一つ、広報担当の紹介をさせていただきます。

月1回のみどりんぐ新聞発行には、記事の事前打ち合わせ↓写真の手配、行事への取材↓校正と段取りを組みつつ行っております。皆様に、少しでもハミングベル緑橋楽しい雰囲気を感じて頂ける様、新年度も気持ちを新たに頑張っていきたいと思っております。

①チーズナン  
②見やすくて楽しい新聞を  
目指しています！

①お肉♪  
②見て楽しむ事が伝わるように作っています

①韓国料理のサムゲタン  
②イキイキとさ  
れている皆さんの  
写真をこれからは是非ご覧  
下さい

①チヨコレート  
②笑顔になって  
心がほっこりする  
新聞を目指  
します

①タケルの  
ステーキ

②読んで頂ける様、映える紙面にしたいです

① 元気の出る食べ物？  
② こんな新聞目指しています！  
「ココ見てー！」



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

## ばんじいお話し会 Jr



3月28日にばんじいお話し会 Jr の方々が来てくださいました。定期的に来てくださり、子供たちが本の読み聞かせを披露してくださいます。

今回は5人の小学生から中学生の子供たちが来所。「もりのおふろ」や「ふとつちよねこ」などの5つのお話を聞かせてくださいました。緊張しながらも一生懸命に話す姿に「上手やね」と声をかけられ、ご自身の孫を見るような、あたたかな眼差しを送っておられました。また「昔こんな話あったな」と昔を思い出されている方もおられました。

毎年来てくれる子供もおり、見るたびに背が大きくなる姿もこの会の楽しみでもあります。次回の来所もお待ちしております。



## 絆きづかん会



年に1度、職員間の交流を深める目的で「絆きづかん会」と題し親睦会を行なっています。準備段階からワイワイと楽しんで交流を深めています。今回はジャンケン大会も行ない賑やかな会となりました。



緑橋も、苺栽培しています！

## 管理栄養士の小話

### 4月「苺の栄養について」



今回は今が旬の苺の栄養について紹介したいと思います。

#### ◎ビタミンCが豊富

ビタミンCは水溶性の為、加熱したり、数分間水に浸していると、どんどんビタミンが流れていってしまう為、さっと洗って生で食べる事をお勧めします。ビタミンCの効能としては抗酸化作用があり、老化を防いでくれます。その為美肌効果やシミそばかすの予防にも繋がります。免疫力を高めてくれる為ストレスの緩和や、風邪予防にも効果があるといわれています。ビタミンCは食事摂取基準の推奨量では1日100mgとされていて、苺

だと4~5粒食べるだけで摂取出来てしまうので、その手軽さも良いですね♪

#### ◎アントシアニンが豊富

苺の鮮やかな赤色はアントシアニンという色素で出来ています。このアントシアニンにはポリフェノールが含まれていて、視力の回復や眼精疲労の解消に効果があると言われていています。また抗酸化作用がありアンチエイジングにも効果的です。

#### ◎食物繊維ペクチンで便通促進

ペクチンは腸内でゲル状となって固い便を柔らかくしてくれます。そして腸を刺激して働きを活発にしてくれるので便秘の方にもおすすめです。

## 桃の里



お花見団子として定着している三色団子。実はこのお団子、考案したのはあの豊臣秀吉だそうです。1598年に開催された醍醐の花見。この時のお茶菓子として振舞われたのが三色団子です。それまでの団子は白一色で、醤油などをつけて食べるのが一般的だったとか。派手好きな秀吉は、見た目も美しく、甘い三色団子を考え出しました。以降全国的に広まり、江戸時代には庶民の間でも流行するようになったそうです。

三色の並び順にも意味があり、ピンクのつぼみがついた後、白い花が咲き、花が散って緑の葉が成長していく様子を表しているとの事。

お団子にすら季節感を盛り込むなんて、日本人の感性って本当に繊細なんですね。

広報担当 ▼ 橋爪・齋藤・中西・小栗・宮崎