

月刊みどりんぐ 3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

今日は楽しい雛祭り♪

小規模多機能型居宅介護 楽々



桃の花を持って 舞う三人官女



通い、訪問、泊まりを行う小規模多機能では、三人官女の踊り「さくらさくら」とリコーダーの合奏「うれしいひな祭り」で幕を開けました。交代で着物を羽織つての記念撮影は大好評！皆さんにこっと笑って下さいました。



小規模とGHで演奏しました♪



グリーンとピンクの懐紙に載せて♪



女子チームで、化粧をしての写真撮影ではこの笑顔！2階3階合同で、春の歌を歌ったり、オリジナルの“貝合わせ”ゲームを皆で楽しみました。おやつには、甘酒、雛あられ、塩漬桜のお饅頭を頂きました♪

グループホーム 音々



3月4日はひな祭り美容デイ。女子の節句を祝うレクとして、パックやお化粧、ヘアセット、ネイルの後、記念撮影です。写真スタジオさながらの大盛り上がりで、利用者様、職員も楽しい一日となりました。

デイサービス にっこり



ネ礼終了♪



美容スタッフ（デイの職員）です



4月のみどりんぐカフェは

4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」

「ここにこの一日」

今回はデイサービスセンターにここにこの一日をご紹介します。

朝、ご自宅まで車で迎えに伺い来所されます。午前中は主に毎月エントランスに飾っている壁紙や、入り口につるしているつり飾りの制作、塗り絵等個人のレクリエーションを行います。また順次職員の介助による入浴も一人ずつ行います。入浴後には「さつぱりしたわ」「いつも有難う」と声を掛けてくださいます。看護師もいるので、体のことで気になる事があれば



いつでも相談できます。



昼食をいただき、午後からはレクリエーションです！身体を動かすゲームや体操、頭を動かすしりとりやクイズ、また音楽療法士のピアノで歌ったり毎日様々な事を行っています。また月に何度かボランティアによるフラダンスやコーラス、メイクやネイルもあり盛りだくさんです。

その後おやつを召し上がり、ご自宅まで車でお送りし、ここにこでの一日は終わります。

また季節にちなんだ行事や、遠足等も行っています。昨年は南港にある”めんたいパーク”へ出かけました。ここにこという名前の通り、毎日笑顔一杯で皆様と過ごしています。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

小規模ってなんだろう？ Vol.2

今回は小規模の「通い」についてご紹介いたします。小規模では「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせるご利用していただくサービスですが、「通い」とは日中、施設に来て過していただくサービスでいわゆるデイサービスに近いサービスです。

デイサービスとの違いの1つに、利用時間の区分がなくご利用する方の生活にそって時間が決められます。例えば、朝はしんどいから午後から行きたい、お昼ご飯だけ食べたい、お風呂だけ入りたいなどの2、3時間程度の短時間での利用も可能ですし、一般的なデイサービスの



時間帯での利用も可能です。

その他には少人数によるアットホームな環境や迎え時や送り時に「訪問」として自宅内での支援も行なえます。

ハミングベル緑橋での「通い」の過し方としては、できるだけそれぞれペースを崩さずにゆつくりと過していただけるようにしております。その中で、運動がしたいと希望があれば、近くのコノミヤと一緒に歩いて行くことや、今までの経験で得意なことを活かして裁縫や家事などの生活リハビリも取り入れております。利用者様と職員がなじみの関係になれるように心がけています。

グループホーム「音々」ねね

誕生日会

2階と3階で、それぞれ2月に誕生日を迎えられた方の誕生日会を行いました。全員でハッピーバースデーの歌を歌いました。「私、今日誕生日ですか？」と驚かれています。代表の方に「おめでとーございませす！」とプレゼントとカードを贈呈され、大変喜ばれていま



キャンドルが灯されたケーキの前に「上手いこと、消せるかな？」とドキドキされたり、プレゼントに添えられたカードを見ながら「きれいな絵やねえ」と喜ばれていました。ケーキも美味しく皆様に食べられ、楽しい時間を過ごされていきました。また、来年もお祝いしましょう！



応急手当研修

2月26日、27日の両日、応急手当研修を行いました。ハミングベル緑橋では年に2回実施しております。万が一の時に備え繰り返し研修を行っております。



職員紹介



厨房



◆長所・特技
部屋の片付け

◆趣味
買い物、食事

◆皆様に一言
厨房の仕事が初めてなので、覚える事がたくさんありますが、頑張っていきたいと思

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

スイーツバイキング

2月15日楽々とデイスーツバイキングをこないました！朝から職員が心をこめて沢山のおやつ作りを励みました。お昼過ぎから段々と甘い匂いがフロア中に広がってくる、皆さん何がはじまるんだらう？と少しそわそわとされ始め「何か始まるの？」「楽しみやわ」とワクワクした表情をさけていました。



どれにしようかな？



「これ美味しいね」とお気に入りを見つけたと同じ物を何度もおかわりされる方も。「これ美味しい」「もう一個食べたいなあ」と大人気で、楽しく賑やかなひと時となりました。



管理栄養士の小話

3月「食事で花粉症対策」



花粉症の方には辛い季節がやって参りました。食べ物で花粉症を治す事は出来ませんが、和らげる事は出来ます。今回は花粉症予防にお勧めの食べ物を紹介したいと思います。

◎アレルギーには発酵食品がお勧め

アレルギーと腸内環境には密接な関係があり、腸内環境を整える事→体の各機能が正常に保たれる→免疫力が上がる→アレルギー症状の緩和に繋がります。ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などは乳酸菌やビフィズス菌など腸内環境を整える善玉菌が豊富に含まれています。

◎アレルギーの原因物質は『ヒスタミン』

ヒスタミンの働きを抑える事が花粉症を抑える事に繋がります。青魚に含まれるDHAやEPAはその働きを持っています。今ダイエットで話題のエゴマ油やアマニ油にはαリノレン酸が豊富に含まれおり、これもヒスタミンを抑える働きがあります。

◎逆にアレルギーを酷くする食べ物は？

リノール酸を多く含む油脂類や動物性たんぱく質の摂り過ぎは、花粉症を酷くする可能性が指摘されています。紅花油やひまわり油、卵や肉類、生クリームやマーガリンなどの食べ過ぎには注意しましょう。

桃の里

まだまだ肌寒い3月。

冬から春へと季節が変わっていくこの季節の変わり目は、寒くなったり暖かくなったりと気温の変化が大きいですね。

ひと雨ごとに寒さは和らぎ、寒い日が3日続くと、その後4日間くらいは暖かくなる「三寒四温」を繰り返しながらどんどん暖かくなっていくそうです。

冬の寒さを防いでくれるのは、毎年3月頃に発生する移動性高気圧です。

この高気圧が日本付近に留まることで、寒気が南下しにくく、南から暖かい空気が流れ込み、気温が暖かく感じられるそうです。

暖かい春はもうすぐそこ！暖かくなるのを楽しみに、もうすぐ終わる冬の寒さを満喫しましょう！

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪
斎藤・小栗・宮崎

