

月刊みどりんぐ 2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



鬼は外！福は内！節分



今年も、ハミングベル緑橋の節分の季節がやってきました！

昼食では、巻きずしやいわしのつみれの炊き合わせ等、節分にちなんだご飯を食べました。

昼食前に節分の放送が流れ、皆様「いただきます」と手を合わせ、東北東を見ながら食べました。

午後からは、豆まきです。各フロアから職員が鬼に扮し、やってきました。金棒を振り回し、太鼓の音に合わせて登場した鬼に、皆様「来たわ。鬼や〜」と驚かされていました。「鬼は〜外！福は〜内！」と声をかけながら、鬼に向かって、豆を投げます。「それ！それ！」と力いっぱい投げておられました。

そしてとうとう、皆様の豆攻撃に鬼が倒れ、無事鬼退治ができました！

鬼退治の後は、記念撮影です。「誰なの？顔見せて」「面白かったわあ」と皆様楽しまれた様子でした。

おやつには、厄よけ饅頭を食べました。今年も皆様にとって、福につつまれる良い1年でありますように！



3月のみどりんぐカフェは

3月 3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」

素敵な1年になりますように

今年も毎年恒例の初詣と書初めを行ないました。

にここは新年の4日から始まりましたが各利用者様の最初の利用日に初詣へ行って頂きました。八王子神社や、十日戎には八坂神社を訪れました。

極寒の中ではありましたが、皆様手を合わせ、熱心に拝んでおられました。

今年初めてにここにも獅子舞もやってきました。大きくて迫力のあるその姿に圧巻！「凄いわー！」と大きな歓声が上がりました。



また書初めを行い、皆様思いの文字を書いて下さいました。

「春」「亥」や、家族様の名前を書く方もいらつしやいました。「何書いたらいいの」と不安そうにしていた利用者様も書き始めると、スラスラと筆を運び立派な作品が完成しました。

皆様の書は、フロアの壁に飾っています。



小規模多機能ホーム「楽々」らら

賑やかな新年会

1月19日、楽々では新年会を行いました。普段とは机のレイアウトを変え、いつもと違った雰囲気にご利用者様もソワソワ。何が始まるのか楽しみにされていました。

この日のメニューは鶏団子鍋!! 出来上がった、グツグツと煮えた鍋を見ると声をそろえて「おいしそー」と笑顔がこぼれていました。「あつあつやと美味しいな」「この出汁美味しいわ」と会話をしながら夢中で食べられており、あつという間に完食されていました。普段あまり野菜を食べない方もいつもとは違



次々と盛り上がる出し物に夢中!

いたくさん召し上がっておられました。

食後には職員のかくし芸を楽しんで頂きました。披露した出し物はマジックショー、ひげダンス、フラダンス、二人羽織、マツケンサンバです。ハプニングがありながらも普段とは違う職員の一面を見て、感動される方や大笑いされる方など会場は盛り上がっていました。

年の初めの大宴会は盛況のうちにお開きとなりました。今年も利用差様が楽しく過ごせるように色々行事の企画をして参ります。お楽しみに!!





ホットケーキ作り

1月26日に2階3階合同で、おやつ作りをしました。ホットケーキを作ろうと、皆様ははりきります。

生地をボールに入れ、混ぜる時「私、支えますね」「こんな感じかしら？」と協力しながら混ぜてくれました。
焼く時は「私やったことないから」「上手くできるかな？」と

グループホーム「音々」ねね



心配そうでした。生地を入れる時、「うまくいかない。丸くしなかったのに」と言われていましたが、「失敗は成功の素。大丈夫です」とお互い励まし合いながら、焼いていました。

ひっくり返す時には、皆様手慣れた様子で、「もう、これ焼けたかな」と確認しながら焼いていました。美味しそうな匂いに、部屋で休んでいた方もソワソワ。

バターを塗り、横にあんこジャムを添えて頂きました。「美味しい！」と大満足！また作りましょうね！

さじみほ 佐治 美保

- ◆長所
笑顔
- ◆趣味
テニス
- ◆皆様に一言
入居者様一人一人に寄り添った介護ができるよう心掛けたいです。



グループホーム
介護職



いいだ きみこ 飯田 公子

- ◆長所
好奇心旺盛
- ◆趣味
写真（花・風景）
- ◆皆様に一言
初めてですが、利用者様が心地いい時間を過ごすことができるような関わりをしたいと思います。



グループホーム
看護職



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

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

リフレッシュ

ハミングベル緑橋では様々なボランティアの方々が来所されており、その中の1つにネイル・メイクボランティアがあります。東成区にあるBTRビューティアカデミーの学生の皆様が、定期的に訪問してくださります。ネイル、メイク、ハンドマッサージの3種を行ってくださり、「気持ちがあええなあ」「べっぴんになったわ!」と皆様感激!お化粧をした顔を鏡で見ると、表情が和らぎます。次回の訪問も心よりお待ちしております。



季節のお風呂

疲れを癒し、ぽかぽか温まるお風呂。ハミングベル緑橋では季節ごとに少し変わった”変わり湯”を実施しています。「桜湯」、「よもぎ湯」、「菖蒲湯」や冬には「ゆず湯」等季節感満載。時には「牛乳風呂」のような変わり種も。女性の皆様は「美肌」や「血行促進」等の効能に興味を示してくださいませ。

皆様もぜひハミングの変わり湯で癒されませんか?



管理栄養士の小話

2月「チョコと健康の関係」

もうすぐバレンタイン。それに因んで今回はチョコにまつわる健康のお話をしたいと思います。

チョコの主原料はカカオです。このカカオにはカカオポリフェノールという抗酸化物質が豊富に含まれています。抗酸化とは「酸化＝老化」を防ぐ働きをしてくれるので、美肌や体内機能（胃腸や脳の働き等）の活性化にも効果的です。これは人間の体内では作ることの出来ない物質ですので、植物性食品を摂取しないと体内に取り込む事が出来ません。チョコは植物性食品の中でも断トツにポリフェノールが多い食品です。

そしてこのカカオにはカルシウムや鉄分、マグ

ネシウムや亜鉛などのミネラルもバランス良く含まれています。食物繊維も豊富なので便秘改善の効果もあります。

「それなら沢山食べよう♪」と思う方もいるかもしれませんが、チョコはカカオだけでは出来ていません。一般的なミルクチョコだと約残り半分の成分はミルクと砂糖、食品添加物等で出来ています。高カロリーな食品には違いがないので食べ過ぎるとやはり太ってしまいます。厚生労働省が推奨するおやつのは量は1日200キロカロリーです。チョコだと3粒～5粒くらいになります。適量を守って美味しく頂きましょう♪

桃の里



『月刊みどりんぐ』はいかがだったでしょうか? ついこの間は年末の大掃除に奮闘していたのも記憶に新しいですが、気づけばもう2月ですね。先日、利用者様とお話をしていた話題で「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉が出てきました。幼い時はあまり感じていなかったように思いますが、大人になるとこの言葉の意味が身を持って感じます。

2月は28日しかないので、月刊みどりんぐの締め切りが早まります(笑) 笑い逃げるように過ぎる日にちを追いかけながら作成する次回の月刊みどりんぐをご期待下さい。そして2月が過ぎれば春はもうすぐそこですね。去り行く3月の替わりに訪れる春が今から待ち遠しいです。

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪
若見・小栗・宮崎