

月刊みどりんぐ 11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



だんじり巡行

賑やかな祭囃子に
大盛り上がり！

10月19日に毎年恒例、白山神社のだんじり巡行を見学しました。

ハミングベル緑橋は休憩所になつてゐるため、施設の前で迫力満点のだんじりを見る事ができるのです。

朝より「だんじり来るの?! 楽しみやわ〜」「私好きやねん」と皆様待ち遠しい様子で、ワクワクしておられました。

昼食後、遠くから祭囃子が聞こえて来ると、「もう来た?」「はよ行こう!」と胸を躍らせながら玄関にむかいました。

施設の前に山車が到着すると、迫力溢れるだんじり囃子に圧倒されます。手拍子をしたり踊ってみました。皆様大盛り上がりでした。立ち上がったって山車に触れたり、前では記念撮影も行いました。



「昔から好きやねん」「楽しみにしててん」と大変喜ばれ、中には「見られてよかった」と感動の余り涙を流しておられる利用者様もいらっしゃいました。

「子供連れてよく見に行つたね〜懐かしいわ、子供に浴衣着せたりしてな〜」とお話してくださる方もおられました。

山車の前で記念撮影する際には、迫力満点の大きさに改めてビックリされていました。

地域行事仲間入りし、大興奮の1日になりました。



12月のみどりんぐカフエは

12月 2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

明太子のテーマパーク!?



皆さん、大阪に明太子のテーマパークがある事をご存知ですか？私たちは10月30日（火）に南港にある『めんたいパーク』を訪れました。

1時間ほどのドライブを楽しみ、南港ATCのめんたいパークに到着しました。出来立て明太子のおにぎりや、明太子豚まん等おいしそうなメニューが沢山！早速昼食をとることにしました。「辛いけど美味しい」「めっちゃ大きいな〜美味しいわ」と普段少食な利用者様もたくさん召し上がられました。



その後は明太子の歴史や製造過程が学べる展示を見学したり、試食をしながらお買い物をしました。「子供達もいるから大きいパックの方がいいかな」「どれも美味しいから迷わずわ〜」と悩みながら、とても楽しんでおられました。おやつに明太子ソフトクリームも堪能し、明太子尽くし！

また、ATCから見る海も大変綺麗で、皆様で記念撮影を行いました。
沢山食べて、笑顔溢れる1日となりました。これからもいろいろな場所に訪れたいですね。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

カラオケショー in みやび



10月11日に外出行事として、町会長が経営されている『カラオケスタジオみやび』に行ってきました!!

スタジオ内に入ると華やかな空間に皆さん驚きと喜びの表情をさされていきました。初めは「私はいいわ〜」と遠慮がちにされていましたがスタジオにお誘いするとマイクをしっかりと握り熱唱！1曲、2曲と歌う内に手拍子や口ずさむ方もだんだん増えて賑やかに!!



後半には職員も歌を披露し、普段聞くとこのない職員の本気の歌唱を聴き「上手やったよ」温かい言葉をいただきました。最後は皆さんで『ふるさと』を合唱し「この歌、歌いたかってん」と大盛り上がりで終わりました。
素敵な夫婦が迎えてくれるカラオケスタジオみやび。皆さんも遊びに行かれてはいかがでしょうか？



グループホーム「音々」ねね

誕生日会

3階で10月1日に88歳を迎えられた方の誕生日会を行い、皆でお祝いの歌を歌いケーキを食べました。誕生日プレゼントには食事で使える様、箸とコップをお渡ししました。興味深くだのような物か眺めておられました。



そして、職員がケーキを切り分けている間に、プレゼントと誕生日カードの贈呈です。「こんな、良いのもらったいいの？」と喜ばれていました。ケーキも美味しく頂きました！

2階では、10月28日に、10月生まれの方3人の合同誕生日会を行いました。誕生日の飾り付けを見て「誕生日会って書いてるわ。あなたも？」と始まる前からソワソワ。職員手作りの誕生日ケーキの登場と共に、「ハッピーバースデー」の曲を皆で歌いました。皆の掛け声にあわせ、ろうそくの火を吹き消します。

2階では、10月28日に、10月生まれの方3人の合同誕生日会を行いました。



グループホームハミングベル緑橋 音々

今回、ハミングベル緑橋の2・3階にあるグループホーム音々（認知症対応型共同生活介護）についてご紹介します。

家庭的で落ち着いた雰囲気の中で、食事の支度や掃除、洗濯等の日常生活行為を利用者と職員が一緒に行っています。例えば、折込広告を見て、ワイワイと食事メニューを考え、一緒にスーパーへ行く事は、大切な日課です。

認知症があっても住み慣れた地域で、普通の暮らしが実現出来る、笑顔いっぱいグループホームを目指しています



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）
- ・訪問介護（ヘルパーステーション）

TEL : 06-6971-8838

TEL : 06-6971-8881

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

心も体もリフレッシュ

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います。その中の1つにネイル・メイクボランティアがあります。いつも来ていただくのは東成区にある着付けや美容について学べるスクール、BTRビューティアカデミーの学生の皆様です。職業体験の一環として介護施設のボランティアを行なっておられ、定期的に訪問してくださります。



ハンドマッサージも気持ちいいわ～

今回はハロウインの時期が近いということで、ハ

ロウインの仮装をして来所してくださり、利用者様も「可愛いね」と喜ばれていました。ネイルアートも季節感の取り入れたものを描いてくださり、春なら桜、夏ならスイカなど可愛い絵柄に「見て見てー」と職員にいつも見せてくださいます。メイクでは最近はお化粧をする機会が少なくなつた利用者様も綺麗にお化粧をした顔を鏡で見ると、表情が和らぎます。

綺麗なものや可愛いものを見ると心が軽くなるのはいくつになっても変わらない物ですね。次回の訪問も利用者様、職員一同、心よりお待ちしております。



管理栄養士の小話



11月『むくみの原因と食べ物の関係』

なんとなく太ってみえてしまう「むくみ」。その原因は血行不良によるものです。これから寒くなってくる時期は冷え性などで体の巡りが悪くなり、体はよりむくみがちになります。更にそこでむくみを助長させる食べ物として注意したいのがお酒と塩分の取りすぎです。お酒は飲み過ぎると代謝が落ちるのでむくみだけではなく太りやすい体質にもなります。ほどほどにしましょう。塩分は水分を体内にため込みやすい性質を持っている為、よりむくみやすくなります。むくみの改善には血の巡りをよくする食べ物がお勧めです。

◎カリウムの多い食べ物を

カリウムは体内の余分な塩分や老廃物の排泄を促して体の巡りを良くしてくれます。カリウムは果物や野菜、豆類に多く含まれています。これからの時期だときのこやさつまいもが旬で美味しいのでお勧めです。更にこれらの食材は食物繊維も豊富な為、便秘改善にも繋がります。きのこことさつまいもを使用したバター醤油炒めなども手軽にお勧めです。さつまいもはカットしてから電子レンジでラップをし、500Wで6～7分程加熱すると火が通ります。蒸すよりも調理が簡単な上、ビタミンCの損失も少なくしてお勧めです◎

桃の里



以前に腰を痛めてしまい、それから日課として腰痛治療を週2回は通っています。時間は20分程度と短いですが、健康保険(3割負担)が使えるのでお得に感じています。

日々の溜まっていく疲れを日頃から取り除き、次の仕事へ頑張るためだと思いい用しています。

私に通っている所では、体のゆがみを正して姿勢を良くして、体にクセを覚えさせて正常にする治療をしています。リラクゼーションではなく治療として位置づけているようです。

自分に合ったマッサージなり整体、矯正などを探し出すのは大変でしたが、自分の体のために投資する事も大切だと感じています。

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪・若見・小栗・宮崎