

# 月刊みどりんぐ 10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



ハミングベル5人衆  
「よさこい踊り」



にこにこかしまし娘  
「こんなベッピン見  
たことない」



音々タイガース  
「六甲おろし」



敬老祭!



GO!ひととき  
「お嫁サンバ」



楽々等一ズ  
高原列車は行くよ



優勝

長寿を祝う敬老祭が、9月22日(土)にありました！  
 まずは昼食です。献立は、松茸ごはん、エビやサツマイモ等の天ぷら等、秋らしい豪華なお祝いメニューでした。「ご馳走やな！」と喜ばれていました。  
 午後からは、早速敬老祭の始まりです。  
 まずは、オルガンの生演奏に合わせ、理事長による表彰状と紅白饅頭の贈呈です。一人一人表彰状を読み上げられます。中には涙ぐまれる方も！  
 そして、恒例ののど自慢大会の始まりです。この日の為に、利用者様・職員共に練習を重ねて参りました。  
 1組目は、職員による迫力満点な「よさこい踊り」です。次に、デイスービスに「にこにこの」「にこにこかしまし娘」による「こんなベッピン見たことない」の歌が続きます。  
 3組目は、グループホーム音々の「音々タイガース」による「六甲おろし」です。



## 11月のみどりんぐカフェは

11月 4日(日)

開催します!

ご来場お待ちしております♪

(参加費100円)



4組目は、小規模多機能型居宅介護楽々の「楽々等一ズ」による「高原列車は行くよ」です。  
 最後の「大トリ」は、職員「GO!ひととき」による「お嫁サンバ」でした。  
 今年は、かなりの接戦で満点が3組もありました。話し合いの結果、今年の小規模多機能の「楽々等一ズ」が優勝しました！歌もあり、パフォーマンスありの楽しい敬老祭でした。  
 敬老祭の後は、各階に戻って、紅白饅頭とプレゼントの贈呈！今年も盛りだくさんな1日でした！

認知症対応型デイサービスセンター「ここにこ」

## 屋上ピクニックのはずが……？



9月27日(木)に屋上ピクニックを行う予定だったのですが、生憎の天気であった為、フロアにてマクドナルドランチを楽しみました。

少しでも新鮮な気持ちを味わって頂きたかったのですが、少し気が早いですがフロアをハロウィンの飾りで可愛く変身！来所した利用者様たちは「素敵になってる〜！」「これあんたらが作ったの？」と喜んでいただけました。

マクドナルドへ買出しに出かけ、いよいよランチタイム♪ノリノリの洋楽をかけて、ハン



バーガーやポテト、チキンナゲットを召し上がられました。「こんなの食べることもないわ〜」「美味しい！」「このままかぶりつくの?!」とワイワイ楽しく過ごしました。普段少食の利用者様もこの日はハンバーガー1つあつという間に完食！「まだいけるで」とポテトを頬張っておられました。

屋上で開催できず残念でしたが、あまり食べる機会のないハンバーガーに皆様大満足でした。次は絶対に屋上でリベンジしたいです！

小規模多機能ホーム「楽々」から

## 楽々 お昼ごはん作り

小規模では日曜日の昼食はフロアで作っています。9月はお好み焼きや巻寿司パーティを行い、利用者の方々にも沢山お手伝いして頂きました！

お好み焼きの日はしそ・わかめ・鮭と3種類のふりかけをご飯に混ぜ、お握りにしたのですが皆様さすがの慣れた手つきで食べやすい大きさに握ってくれました！また、お好み焼きが焼きあがるとソースを塗る方と鰹節・青海苔をかける方に分かれて手際よく仕上げてくださいました。出来立てのおこ



何入れようかな？

のみ焼きとおにぎりを「皆で作って食べるとより美味しいな〜」とお話しながら美味しく頂きました。

また巻寿司パーティでは沢山ある具材の中から好きなものを巻いて頂きました。「これ入れたら美味しかったで」と仰られたり「何個食べたか分からなくなるな〜」「巻寿司久しぶりやわ〜」と笑いながら楽しい昼食時間となり、沢山あったはずのおかずも殆どなくなるほど皆様お腹一杯まで召し上がられました。

また皆で楽しくご飯作りしましょうね。

グループホーム「音々」ねね

誕生日のお祝い



♪～♪♪～♪  
♪♪♪♪～♪

9月19日に98歳を迎えた入居者様の誕生日のお祝いとして淀屋橋にある大阪ガスビルに行つて来ました。  
当日は地下鉄を利用して、道中から「楽しみ」「嬉しい」など楽しそうに話をされ、時々「ここはどこ？」など聞きながら目的地のガスビルに到着。



思い出の場所で  
記念撮影!!

外観が工事のため建物内にある昔の外観写真のポスターを見てまわり「あゝ、懐かしい。これ見れたら満足」と喜んでおられました。

誕生日のお祝いをするにあたっては以前、会話の中で「ガスビルに行きたい」と言っていたので本人様の希望を叶えることが出来て私達もとても良かったです。  
また行きたければ、仰ってくださいね。お誕生日おめでとうございます。



誕生日プレゼント  
と一緒に!!

「小規模多機能型居宅介護」とは?

ハミングベル緑橋では様々な事業所がありますが、今回は4階にある小規模多機能型居宅介護についてご紹介させていただきます。

いくつになっても住み慣れた自宅で生活したいと思つておられる方は多いのではないのでしょうか?

小規模居宅介護では「通い」を中心に「宿泊」「訪問」といったサービスを「自宅で継続して生活するために」必要な支援を行います。「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」「訪問」にも対応するので、環境の変化に敏感に感じる方にも不安を和らげる事が出来るのでご家族にも安心して頂き、状況の把握している職員が対応するので、いざという時心強い味方です!  
また365日切れ目のない支援を届けるといふ事で「通い」「宿泊」「訪問」をオーダーメイドの様に一人ひとりに合わせて必要な時間を組み合わせて利用することが出来ます。



小規模職員♪



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: 06-6971-8881  
Tel: 06-6971-8838  
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

# 法人納涼祭

8月26日(日)に、ハミングベル中道にて毎年恒例の納涼祭を開催しました。

ハミングベル緑橋からも小規模多機能「楽々」やグループホーム「音々」の入居者様、利用者様と職員一緒に参加してきました。人形すくい、射的、スマートボール等のゲームが用意されており、「昔やったことあるわ〜」「懐かしいね」と楽しんでおられました。



また、今年ハミングベルに入職した職員によるよさこい踊りがあり、音楽が鳴ると皆様踊りを熱心に御覧になられ、会場をさらに華やかにしてくれていました。

夕方からはお好み焼きや焼そば・焼き鳥・フランクフルト・フライドポテト・フルーツなどの屋台もあり、グループホームの御家族の方も利用者の方と一緒に参加頂きました。また、地域の方の太鼓演奏や盆踊りもあり、楽しい夏の締めくくりとなりました！

## 管理栄養士の小話



### 10月『秋の旬 秋刀魚 (さんま)』

秋に旬のお魚の代表格と言えば、秋刀魚が有名です。秋刀魚はエサを食べてから排出する時間が短い為、内臓にえぐみが少なく「はらわた」も食べられるのが特徴です。そんな秋刀魚の食べ方ですが、下記にハミングベル緑橋で提供した秋刀魚を使った料理の一例を記載しております。

秋刀魚は栄養素が豊富です。まずDHA、EPAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれております。これはコレステロールを下げる働きがあり、抗酸化作用によって老化を防ぐ効果もあります。また眼精疲労を予防してくれるビタミンA、脂質や糖質の代謝を促し細胞再生に役立つビタミンB2、貧血予防に効果的なビタミンB12が豊富に含まれております。

今の時期の秋刀魚は脂がのっており、塩焼きで丸ごと食べるのがお勧めです。調理も塩を振って焼くだけで簡単です。ぜひ夕飯の1品にしてみてくださいはいかがでしょうか。



◎焼く  
さんまの塩焼き



◎揚げる  
秋刀魚の竜田揚げ



◎煮る  
秋刀魚の味噌煮

## 桃の里

長い残暑から、ようやく涼しい季節になりました。

秋と言えば、食欲の…、運動の…、読書の…、と浮かびますが、今年といえば、台風秋ですね。

先の台風では、想像以上の暴風で近くの木々も倒れ行く様に、職員からも、悲鳴が出るくらい恐怖感がありました。営業時間ではありましたが、訪問、通所サービスも暴風で伺えない時間もありました。

利用者様、職員とケガ等はなくて本当に良かったです。台風は怖かったです。秋を感じて頂ける様、各階の壁に貼ってある壁紙や飾り付けも変わり、楽しい秋を表現しています。利用者様と一緒に作っていますので、来所の折に、是非ご覧下さいませ。

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪  
若見・宝本・宮崎

