

月刊みどりんぐ 8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



ハミングベル緑橋の夏祭り



7月22日(日)に、ハミングベル緑橋にて夏祭りが開催されました！
館内放送でのお祭り開始宣言と共に夏祭りのスタート。地域の方々や利用者様・ご家族の方が続々と遊びに来て下さいました。今年は夏祭り担当職員も浴衣を着てお祭りの雰囲気盛り上げました。
今年の屋台は、紐引きゲーム・人形すくい・輪投げ・スマートボール・水鉄砲射的があり、子供たちを筆頭にご利用者様や大人の方々も屋台のゲームを順番に楽しんでおられました。

フードコーナーでは唐揚げ・フライドポテト・冷やしトマト・アイスクリーム・綿菓子、ドリンクを販売し、皆様にも「美味しい！」と、どのメニューも好評でした。また今年は4階フロアにて「のど自慢大会」というカラオケコーナーも初めて設置され、たくさんの方々にご参加頂きました。
そして毎年恒例のお米1kgをかけたじゃんけん大会では今年も熱い戦いとなり、地域の女の子が見事獲得しました！最後の抽選会では商品が紹介されるたびに「うれしいな」「欲しいわ」「当たらんかな」との声があちらこちらで聞こえてきて、今年も賑やかな抽選会となりました。
来年もハミングベルの夏祭りに遊びに来て下さいね！



9月のみどりんぐカ7月

9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「ここにこ」

にこにこ夏祭り



31日(火)、にこにこ夏祭りを開催しました！去年から新しく始まったこの行事ですが、事前に手作りうちわを製作したり、提灯を飾ったりして皆様心待ちにしておられました。

フロアには祭り囃子が響き渡り、職員も浴衣やはっぴに身を包み、お祭り気分を盛り上げました。浴衣姿の職員が登場すると、「綺麗やな〜」「似合ってるよ」と褒めて下さいました。



金魚すくい、コイン落とし、射的を順番にまわって頂き、各ゲームに挑戦していただきました。「上手いこといかななあ」「久しぶりやわ〜！」と仰られながらも成功すると手を取り合い喜んでおられました。特に射的は景品も用意されており、より一層真剣な表情で的を狙っていました。

最後はおやつので冷やしゼンざいを召し上がり、笑顔溢れるにこにこ夏祭りは大成功で幕を閉じました！

小規模多機能ホーム「楽々」らら

大熱戦！夏の運動会！

平成30年度「真剣勝負！音々対楽々 夏の大会」が7月1日(日)ハミングベル中道デイルームにて開催されました。小規模楽々とグループホーム音々の合同運動会です！

職員手作りの名前入りのゼッケンに紅白のハチマキをキュッとつける皆様みるみるうちに闘志溢れる表情へ。仮装競争では速さだけではなくより派手なチームの勝利ということで完成した変装に会場は大笑となりました。

選手宣誓！



つつい手で掴み取りたくなるパン食い競争！皆様しっかり大きく口を開けて掴み取っておられました。他にも玉入れ・リレー・応援合戦等全6種目の競技を最後まで一生懸命笑顔で取り組まれていました。

結果は・・・微々たる差で白組楽々チームの優勝です。ハミングベル中道特養の入居者様も参加してくださり大盛り上がり夏の大会となりました♪

グループホーム「音々」ねね

たこ焼き&かき氷

7月29日(日)の昼食に、たこ焼き作りをしました！

最初は、「私不器用だから、出来るかな？」と言われていましたが、いざ竹串を持たれると、素早い動きで焼いてくれました。

「まだ早いかな？もうそろそろかな？」と焼けているか様子見ながら焼いていきます。たこ焼きの具材を多く用意していた為、具沢山なたこ焼きになりました。



上手く焼けるかな？



美味しそう！早く、食べたいわ！



「大盤振る舞いやな。これ丸くなるかな？」と心配されながらも、綺麗に焼かれていました。ソースや鰹節もかけてくれ完成です！「美味しい！」と何度もおかわりされる方もいました。

おやつには、かき氷を作りました。かき氷機を回してくれたたり、支えてくれました。いちごシロップか、みぞれか選び食べました。「氷が粗めで、冷たくておいしい」と評判でした。

また、皆で食べましょうね。



職員紹介

グループホーム



さいとう ち ぷみ 齋藤智郁

好きなスポーツ

学生時代はバレーボール、バドミントン、テニスをしていました。現在はよく歩くようにしています。

休日の過ごし方

体調管理が大切な仕事なので、睡眠や栄養をしっかり摂るよう心掛けています。

皆様に一言

皆様に色々な事を教えて頂きながら、日々、少しずつ前進しています。これからも、どうぞよろしくお願い致します。



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
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

だんじり

7月14日に、毎年恒例の白山神社のだんじりがやってきました。

この日は、朝から暑く、最高気温は37度と猛烈な暑さでした。そんな暑さに負けず、威勢のよい掛け声と鐘の音を響かせながら、だんじりがやってきました。

朝から楽しみにされていた利用者様も多く、「来た！来た！」と大興奮！手を大きく振られたり、鐘の音に合わせて踊られる方もいました。



迫力満点！！



山車の前で記念撮影もしました。目の前の山車を見て「大きい」と喜ばれます。

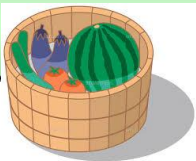
最後に、掛け声と鐘の音と共に、目の前で山車の上で踊ったり、山車を大きく傾けてくれました。とても迫力があり、皆様拍手喝采！「すごいわー！」と大興奮でした。

だんじりが去っていく時も、角を曲がられるまで、名残惜しそうに見送っていました。

暑い中ありがとうございました。次のだんじり巡行も楽しみにしています！

管理栄養士の小話

8月『体を冷やす or 温める食べ物』



東洋医学では食べ物を3つの性質に分けています。「陰」は体を冷やす食べ物、「陽」は体を温める食べ物、「平」は中間の食べ物です。（※調理法によって性質が変わることがあります。）

今回はこの理論を基に、体を冷やす食べ物と温める食べ物について紹介したいと思います。

それぞれにはいくつかポイントがあります。

●体を冷やす食べ物【陰】

- ・暑い地域で出来る物、夏が旬の物
- ・地面の「上」に生える物
- ・白、青、緑の葉物系

（レタス、トマト、ナス、白米、パイン、西瓜等）

●体を温める食べ物【陽】

- ・寒い地域で出来る物、冬が旬の物
 - ・地面の「下」に生える物
 - ・黒、赤、オレンジの野菜、果物（人参、かぼちゃ、生姜、蓮根、ねぎ、みかん等）
- ☆暑いからといってアイスやジュースを沢山摂ると、これらには沢山の糖分が含まれています。糖分過多にならない様に気を付けましょう。季節や体調に合わせて食べ物を選んで、体調管理の参考にしてみてください。

桃の里

西日本を襲った豪雨では、大阪でも、大雨が続き、怖いくらいでした。ご親戚、ご友人はご無事でしたでしょうか。



東成区のハザードマップ、ハミングベル緑橋周辺の一帯が氾濫した時が3〜4Mとなっており、4月には、それを前提とした全館挙げての垂直避難の訓練を行っています。

これから秋に向けて、台風も多くなってくる季節。準備できるものはして、気をつけていければと思います。

また、法人納涼祭、敬老祭等の行事も控え、こちらの準備も動き出しています。毎月のレクリエーションに加えて、年間行事も派手に行っていますので、お楽しみに♪

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪・若見・宝本・宮崎