

月刊みどりんぐ 7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

東中本保育園の園児達

6月26日(日)に、東中本保育園のぞう組の園児達が遊びに来てくれました！

最初に、入居者様が代表で「東中本保育園から来てくれました。皆様盛大な拍手でお迎えして下さい」と歓迎の言葉を言ってくれました。その言葉を合図に、元気よく登場してくれた園児達に、皆様笑顔と拍手でお迎えしました。



最初は、少し緊張している様子の園児達でしたが、かたつむりやカエルの歌などを元気に歌ってくれました。また、普段からしているという体操を披露してくれました。「ヤー！」と掛け声を合わせ、ジャンプしたり手を動す体操に、皆様ビックリ！
他にも、「世界が一つになるまで」という曲を手話歌で披露してくれました。

そして、お待ちかねの園児達との交流タイムです！待ち切れず、前に行き握手をされる方も！

「名前何て言うの？」「いくつ？」「可愛い！」「握手しましょう」と話される方もいました。歌に合わせて、肩たたきをしたり、両手をつないだりと、とても皆様嬉しそうでした。

最後は、握手をしてお別れです。かわいらしい園児の皆さんに心が癒されました。

東中本保育園の園児の皆さん・先生方素敵な時間を有難うございました。



8月のみどりんぐカフェ

8月5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」

恒例！夏至たこパーティー

20日（水）に、たこパーティーを行いました。昔から夏至にたこを食べる習慣があるというので、夏至には一足はやいですが開催しました。前々よりたこのお面を利用者様と共に制作し、リボンや髭をつけた可愛らしいたこ達が完成しました。

いよいよ昼食後よりパーティー開始です！まずは射的大会で大盛り上がり。たこ焼きソースや紅しょうが等器材的を用意し、皆様興味津々。「ネギ狙うわ！倒したら増してな」



よ〜く狙って狙って！



と真剣な表情で狙いを定めておられました。

その後、屋台風のセットを組み職員がたこ焼きを焼き上げます。今回、たこは弾力があり硬いと感じる方もおられる為、たこの代わりにチーズやソーセージを用意しました。出来上がったものを提供すると「おいしいねえ〜、上手に焼けてるわ！」と大絶賛！たくさん食べた方も、別腹とおかわりして食べておられました。

お腹も満腹で楽しいひと時となりました。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

日々のお出掛け

お天気の良い日が続いたので梅雨に入る前にお出掛けしてきました！バラの時期との事でうつぼ公園にあるバラ園に行ってきました。6月でもまだまだ沢山の種類のバラが咲いており「これはなんていうバラかな〜」とお話したり、バラの歌をうたいながらバラ園を一周して歩きました。赤やピンク、黄、白、紫など色とりどりとても綺麗なバラたちを見ることが出来ました。



「楽々」らら



痛いのが直りますよーに！

また違う日は四天王寺へ行ってきました。前は毎年行っておられた利用者様もいてガイドさんの様に四天王寺を詳しく説明をして下さいました。両手のお清めをした後はご本尊様へ手を合わせます。痛い所をさすると直るといわれている万燈院で煙を身体に当てさせたり、沢山の亀がいる池を見て、「こんなに沢山の亀見たことない！」とびっくりされてる方もおられました。

外出の後は皆様「楽しかった〜良かったよ」と仰って頂いています。またお出掛けしましょうね。

グループホーム「音々」ねね

外食



6月、皆さんで外食に行ってきました。2階・3階合同で4回にわけて行きました。

「焼肉バイキング」では、食べるのに集中され、職員がお肉を焼くのが追い付かない程の勢いでした。「早よ焼いてー」と、次のお肉が焼けるのを待ちきれない様子で、楽しまれていました。

「ホテルバイキング」ではゆったりと落ち着いた場所で、和洋折衷さまざまな料理を迷いながら選び、「目移りするわ」と



驚いておられました。

「長兵衛寿司」では、カウンタ―席で実際にお寿司を握っているのを見ながら食べました。お寿司屋さんの雰囲気を感じながら、握り寿司をペロッと食べられていました。

「和食さと」では、お肉やお寿司を美味しくお召し上がりくださいました。「お寿司久しぶり」「美味しいです」と喜ばれていました。外で食べる食事の良いですね。また、食へに行きましょう！

職員紹介



- ・出身…京都
- ・好きな食べ物
お茶漬け
- ・趣味
ドライブ、ピアノ
水泳、バドミントン
模様替え
- ・一言
皆様に一番近い気持ちで一緒に楽しみたいです！

小規模多機能ホーム 楽々 川崎 晶子



- ・出身…東成区大今里
- ・好きな食べ物…麺類
- ・趣味
買い物、ドライブ
- ・一言
一日一日を大切に！
安全運転を心がけます。

小規模多機能ホーム 楽々 武部 隆一



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にこ
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

感謝の集い



客席に入っでの演奏に見入ります

6月3日、感謝の集いが催されました。日頃からお世話になつていられる地域の方、ボランティアの方への感謝を込めて食事と音楽会を楽しんで頂くという催しで、法人開設当初より毎年行われていました。第1部の式典とビュッフェパーティーでは、代表して日本語ボランティアの方に感謝状の贈呈、また5年10年15年勤続の職員への表彰式が行われました。



有り難うございます



くじ引き大会も行われ、ハミングベル中道で収穫した野菜等、持ち帰って頂きました。続いての2部は、ソプラノ、バイオリン、ピアノコンサート。華やかな衣装に身を包んだ、華やかな調べに、あつという間に時間が過ぎていきました。様々な形で、支えてくださっている皆様方、本当に



今年も大勢の方にご参加頂きました

管理栄養士の小話

7月『効率的な水分補給』



水分補給というと、水を飲むことを想像しますが、水分の飲み物の種類による吸収効率は変わりません。よってジュースやコーヒーでも水分補給という点では有効です。

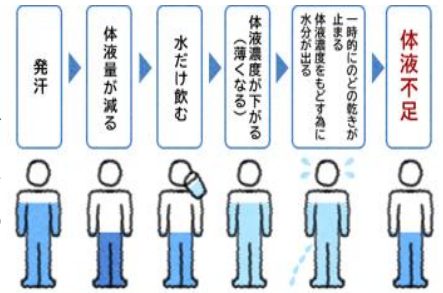
また飲み物だけでなく、野菜や果物は勿論、ご飯やシリアル…等、食品にも水分は含まれています。飲み物からだけでなく食品からも水分を摂取する事で、栄養分も一緒に摂取する事が出来ます。

一般に、汗や尿等の人の1日の水分出納は約2.5Lです。夏場は特に汗をかく分、意識して水分の

摂取を心がける必要がありますが、水のみ的大量摂取は体内の電解質のバランスが崩れ、体調不良を引き起こしてしまいます。

汗が塩辛いのはナトリウムが含まれている為です。水分補給をする際は塩分(ナトリウム)

も摂取するようにしましょう。スポーツドリンクは体内と同じ電解質濃度の為、お勧めです。



普段、できていないことを災害時に行うことはできません。平時から、「自分でできること」「家族でできること」「近所と力を合わせてできること」などについて考え、災害に備えておくことが大切なのです。入居者様の安全を守るためにも職員一同、防災について努力を怠らず進んで参ります。広報担当▼佐藤・橋爪・若見・宝本・宮崎

桃の里



大地震や豪雨など自然現象は人の力でくい止められなくても、災害による被害は自分たちの日頃の努力によって減らすことができます。

行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身の回りの人を助けるには、まず自分が無事であればなりません。