

月刊みどりんぐ 6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



豪華！ランチバイキング

5月9日(水)の昼食はバイキングを行いました！いつもは厨房で全て作られている昼食ですが、この日は各フロアから様々な料理を出し合い、好きなものを好きなだけ楽しんで頂きました。

当日は朝から各フロアで料理作り。ポテトサラダや信太巻、厨房か



午前中に各フロアは料理作り♪



小分けにされ、取り易く♪



らは天麩羅やナポリタン、マリネ、木の芽和え等、和洋共に16種類もの料理が集まりました。どら焼きやチョコムースのデザートも充実。
いよいよ昼食の時間です。沢山並んだ料理に「美味しそう！」「これは何？」と皆様目を輝かせておられました。好きな物を職員とお皿に盛り付け、いただきます！「美味しい！」「これももう一個食べるわ」と皆様大満足のご様子でした。また、「唐揚げ1個ずつにしよ」と入居者様・利用者様同士で分け合う姿も見られ、今回も大盛況に幕を閉じました！



7月のみどりんぐカフェは

7月1日(日)
開催します！

ご来場お待ちしております♪



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

美容デイも皆で美しく

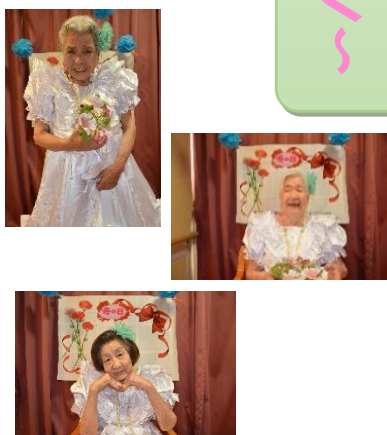
5月13日(日)は母の日。女性の利用者様が多い18日(金)に日頃の感謝を込めて、美容デイを開催しました。フロアの飾りつけも行い、準備万端です。

まずは様々な種類の中から好きな物を選んで頂き、フェイスパックを行いました。お肌の良い成分が入っていると聞いて皆様興味津々！お互いの顔を見合って笑っている方も



お化粧やネイルでますます美人に♪

出来上がりを見て鏡で見るととても喜んでおられました。その後はいよいよ記念撮影。ドレスを着て登場する度に拍手と歓声が上がりました。カメラマンからのポーズ希望にもノリノリで応えて下さいました。これからここにきて、より美しく、笑顔で過ごせる企画を考えていきます！



小規模多機能ホーム 「楽々」らら

大阪城散策と喫茶外出

楽々では、大阪城公園に「ジョーテラス」という飲食施設が新しくオープンしたとの事で5月26日27日28日の三日間にかけて遊びに行ってきました。

大阪城公園に着くと「緑がいっぱいやね〜」「気持ちいいな〜」と仰られながら公園内を目的までお散歩しました。ジョーテラスに着くと沢山美味しそうなお店が並んであり、土・日は特に大勢のお客様で賑わって



いました。

目的地のスターバックスに着すると皆でお待ちかねの喫茶タイムです。歩いて暑くなった体に美味しく冷たいコーヒーやジュースを飲むと「これとっても美味しいわ〜」と一気飲みされる方や、お菓子やサンドイッチと一緒に召し上がられる方もいらっしゃいました。また皆様スターバックスは初めの方が多く「ここは何ていうお店?」「また家族でも来たいわ〜」と笑顔で会話も弾み、楽しんでおられました。



コーヒーと決めポーズ♪

グループホーム「音々」ねね

天保山へ遠足



5月28日にグループホームでは、遠足と称して入居者様6名とそのご家族様と共に海遊館へ行ってきました。今回は、車ではなく電車で行きました。「久しぶりに電車に乗ったわ」と喜ばれていました。食事では、入居者様がそれぞれ好みの物を注文され、うなぎ、お寿司、ラーメンなど、普段では見せない表情で、美味しく召し上がり、食事也十分に楽しまれました。

また館内を観覧されている時も小ささまざまな生き物に興味を示され、動いている生き物に手を伸ばしたり、「これ、食べれるの?」「美味しそうだなあ」と食べれるかどうかを考えている方もいました。帰ってこられた際、皆様「疲れた」との言葉が聞かれましたが「行って良かった」「楽しかった」と満喫されたようです。また、行きましようね!



海遊館にて

職員紹介

新人です!



小規模多機能型居宅介護 楽々

片山 心悟

趣味・特技・ギターを弾くこと

休日の過ごし方

・買い物へ出かけたり、時々料理をしたり、夜の大阪をドライブしたり色々しています。

好きな食べ物・天津飯 嫌いな食べ物・トマト

挑戦したいこと

・最近パソコン上で曲作りを始めたのでそれに励みたいです。沖縄の海でギターを弾きたいです。

これからの意気込みをどうぞ!

・自分は不器用な方ですが、それに甘えず着実に仕事を覚えていきたいです。



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

あんばとさん訪問

5月18日、あんばと（安全パトロール）隊の方々が来られ手品、ボウリング等と共に、安全啓発のお話をしてくださいました。

手品では、何が起こるか皆固唾を飲んで見守ります。最初は失敗！しかし、利用者様に交代すると…成功です！出てきた輪を合わせると、信号の色になりました。楽しくお勉強させて頂く事ができました。



真剣に！消防訓練

5月28日、地域の方々と共に、消防署立会の元、消防訓練が行われました。

「火事だ！」の声を皮切りに、全館挙げての避難開始です。地域の方も利用者様の手をとって一緒に移動して下さいました。水消火器での訓練を終え、最後はホッと一息。消防車の前で笑顔で記念撮影を、パチリ♪



4月には、水害を想定した訓練も行いました

管理栄養士の小話

6月『お通じに良い食べ物』

便秘とは腸内に便が長く滞留している状態をいいます。溜まった便は悪玉菌のエサになり、腸内環境を更に悪化させるという悪循環になってしまいます。良好な腸内環境であれば、1日2回バナナ2本分の排便が理想的です。

便秘対策としては、腸内環境を整える事が第一です。

お通じに良いメニューを紹介致します。

★オリーブオイル de ごぼうの甘辛炒め(4人分)

①ごぼう 200gを千切りにし、水につけて灰汁抜きをします。(♪ごぼうは食物繊維が豊富。

食物繊維は善玉菌のエサになるので腸内環境を改善してくれます。)

②大匙 1杯のオリーブオイルをフライパン中火で熱し、ごぼうを炒めます。

(♪オリーブオイルはオレイン酸が含まれており、腸内の滑りをよくして排便を促します。)

③醤油大匙2、みりん大匙2、水大匙3を加え、汁気がなくなるまで炒め唐辛子をかけて完成。

(♪醤油等の発酵食品は善玉菌になって腸で働き、お通じを良くしてくれます。)

簡単なので試してみてください◎

桃の里

雨が多い、梅雨の季節になりました。梅雨の時期に綺麗な花を咲かせるアジサイ。そんなアジサイを使ったおまじないがあるそうです。



6月の6のつく日に、アジサイを逆さまに吊るしておくといわれています。除けになると言われています。吊るす場所ですが、玄関に吊るせば厄よけになり、お金が増える。部屋に吊るせばお金に困らない。トイレに吊るすと病気が（婦人病）にかからないなど、吊るす場所によって、おまじないの効果が変わるようです。

元々は、昔から商売繁盛を願って蜂の巣を吊るす週間がありました。アジサイが蜂の巣に似ている事から、金運の花と呼ばれるっており、蜂の巣からアジサイを吊るすように変わっていきました。

今年は、アジサイを愛でるだけでなく、おまじないもしてみませんか？

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪・若見・宝本・宮崎