

# 月刊みどりんぐ 12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

## 日本昔話 秋の아트展!

今年もやってきました、アート展!

11月5日〜11日まで、ハミングベル緑橋の1階ロビーでアート展を開催しました。

今回のテーマは、日本昔話です。グループホーム音々2階が「かぐや姫」、音々3階が「桃太郎」、小規模多機能ホーム楽々が「浦島太郎」、デイサービスにこここが「さるかに合戦」を担当しました。

テーマを発表されるから、各階知恵を絞って、皆様と一緒に作った作品の数々が、ところ狭しと飾られました!

最終日には、日本昔話のキャラクターに扮した職員達のねり歩きもありました。

猿・桃太郎・浦島太郎・かぐや姫と豪華な顔ぶれ!手を振られたり、カメや釣りざおに触られたりと皆様喜ばれていました。また、昔話で登場するキャラクターの歌を皆様一緒に歌いました。

最後に、浦島太郎から玉手箱のプレゼントが!中には、厨房が作った手作りおやつです。

ねり歩きを終え、「今日で終わりなんて、寂しい」と惜しんでおられる方もおられました!



猿蟹合戦



かぐや姫



桃太郎



浦島太郎



1月のみどりんぐカフェは

お休みです♪





認知症対応型デイサービスセンター「ここにこ」

## 紅葉ウィーク

11月6日〜13日まで、紅葉ウィークと題して、中浜下水処理場へ紅葉見学に出かけました。

今年は葉の色づきも例年より早く、11月上旬でもたくさん葉が赤や黄、橙色に染まっています。「綺麗やなあ」「絵に描いたようね」と間近で観る紅葉に感動しておられました。

また、「子供の頃この音好きやったわ」と足取り軽く落ち葉の上を「パリパリ」と音をさせながら歩く利用者様もいらっしやいました。

「落ち葉を集めて焚き火をしたり、焼き芋焼いたりして暖とすることもあった」とベンチに腰



少し寒かったけれど、とても綺麗でした～！

掛けて、職員も交えて秋らしい話題で会話も弾みました。

綺麗なもみじの木の前や、落ちて

「綺麗に写ってる？」「葉っぱの色があんまり分かんないなあ」と試行錯誤しながらたくさん

記念撮影も行いました。

寒空の下ではありませんでしたが、綺麗な紅葉を間近で観て、秋を感じる事ができた外出でした。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

## 楽々の日曜日

ハミングベル緑橋は日曜日のお昼ご飯を各フロアで作っています。小規模楽々では何が食べたいか利用者の方々に聞きしたり、皆で相談してメニューを決めています。11月12日の日曜日は「餃子」にしよう！と決まり、朝から利用者の方と一緒に餃子作りを行いました。男性の利用者様も皮を包むお手伝いをしてくださり「こんな事するの初めてや」と仰いながらもとても上手でした。皆で作った餃子はどこよりも美味しかったですですね！



真剣に包んでいます！



う～ん、なに歌おうかな～！？

また、毎月第3日曜日は東中本公園会館で地域の方々がおやじカフェを開催されており、毎月お散歩しながら遊びに行かせて頂いています。

おやじカフェではコーヒーやジュース等選ぶことができ、手作りのおやつも付いてきます。いつも地域の方々と賑わっていて、皆でお話しをしたり、カラオケもやっているのので歌ったりと楽しい時間を皆さんで過ごしています。

グループホーム「音々」ねね

誕生日外出

10月に誕生日外出を行う予定でしたが、生憎の台風で流れてしまいました。それを今回、11月11日に決行しました。

10月に誕生日を迎えた4名様と一緒に、イオンモールに行ってきました！

まずは、お昼ごはんです！メニューを見ながら何にしようかと迷いつつ、お寿司御前や肉う



良い飲みっぷり！



天気にもめぐまれました！

どんを選ばれて食べました。「美味しいわ」「お皿が洗面器みたいに大きい！」と驚かれたり「ビール飲みたいわ」とノンアルコールのビール頼まれ、ゴクゴクと飲まれる方も！

食べ終わると、お店を見て歩きました。本屋さんを通ると足が止まり、「サスペンスが好き。怖くないのなかな」と真剣に本を探され、1冊選び購入されました。帰り道では、紅葉を眺めながらのドライブ！盛りだくさんの誕生日外出となりました。

暁あきらさん独演会



毎年恒例、独演会です。厨房勤務の職員ですが、事務所所属の芸人さんとしての顔も。着物にギターで登場し、最後は握手会です。最後は握手会です。最後は握手会です。



♪行ってみたいところ♪

大久野島。ウサギ島で野生のウサギと触れ合い、癒され旅がしたい。

♪元気の出る食べ物♪

お寿司。自分への褒美に食べて、又頑張れると思うので。

♪皆さんに一言♪

ハミングベルの一員になれるよう頑張りたいです。ご指導宜しくお願いします。



グループホーム



城出 佐和子

職員紹介

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

～職員募集中～

- ・ヘルパーステーション
- ・認知症対応型通所介護にこここ  
介護職員大募集！  
まずはお気軽にお問い合わせ下さい





どれにしようかなあ？

11月23日にランチ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。  
当日はどのフロアもおかず作りに朝から大忙し！エビフライ、唐揚げ、おでん、なすの煮浸し等のおかずと、フルーツポンチ、お芋のモンブラン等10種類以上の品が並びました。

# 豪華！ランチバイキング

いよいよ昼食の時間。皆様沢山並ぶ料理を職員と共に見て回り、ご自身の好きな品をお皿に盛っていきました。「おいしいなあ」「たまには色々種類があるのもいいね」と、皆さま笑顔で召し上がられていました。  
入居者様、利用者様と職員共に大満足のスペシャルなランチタイムになりました。



こんなにたくさんの料理が！！

## 管理栄養士の小話

### 12月『今が旬 さつまいもについて』



今回はさつまいもについて紹介したいと思います。さつまいもといえば『秋の味覚の代表格』といったイメージですが、これからの時期が最も食べ頃です。さつまいもは8月～11月頃に収穫し、2～3カ月貯蔵した方が余分な水分が抜けて甘みが増しほくほくと美味しくなります。



レンジで簡単♪さつまいもの茶巾絞り



- 材料 6個分  
さつまいも 500g  
牛乳 140ml  
砂糖 60g

さつまいもは食物繊維が芋類の中でも断トツで多く、胃腸の掃除をして便秘解消に役立ちます。ビタミンCとビタミンEも多く、体の免疫力を高めて風邪予防にもなります。さつまいもで美味しく健康に冬を乗り切りましょう☆

①さつまいもを1口大にカットし、耐熱ボウルにさつまいもと牛乳を入れて500wで8分レンジで加熱。②①を熱いうちに砂糖を加えて潰し、粗熱がとれたらラップに包んで茶巾の形に整えたら完成♪お好みで白ゴマを乗せても♪

### 桃の里



12月といえばやっぱりクリスマスが頭に浮かびますね！  
そしてクリスマスといえばサンタさんが出てきますよね！子供の頃はクリスマス朝起きると、サンタさんからのプレゼントが枕元に置いてあったり、大きな靴下の中にプレゼントが入ってあったのではないのでしょうか。また、近所の方がサンタさんの格好をして、子供たちの為にプレゼントを持って登場したり、クリスマスパーティーをしたりとそれぞれ楽しい思い出があり、わくわくの楽しい1日を過ごされていたと思います。

子供のころのわくわくを思い出すために近くにいる大切な人にプレゼントを渡してみようか？皆様、素敵なクリスマスをお過ごしください☆



広報担当▼佐藤・橋爪・松尾・宝本・宮崎