

月刊みどりんぐ 5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



春だ！桜だ！造幣局・観桜会

4月10日(月)に造幣局の桜の通り抜けへの招待がかり外出しました。車三台に分かれて乗車し出発します。天気は生憎の曇りでしたが造幣局が近づいてくると桜ノ宮の川沿いのソメイヨシノが咲いているのが見えてきて皆様の気分も徐々に上がってきます！

造幣局に到着し車から降りると風が強く吹いており肌寒い中での観桜となりました。門をくぐるとまず大阪の副知事でもある「もずやん」が出迎えてくれました。入居者様・利用者様を含め職員も「もずやん」をあまり知らず「もずやん」の名刺をもらって記念撮影しました。その後、桜を見て回りますが、気温が中々上がらないこともあり、例年と比較しても咲いている種類が少ない様子でした。それでも既に満開に近い早咲きの桜があり、その前で記念撮影を行ないました。

皆様とても素敵な笑顔でカメラの方を向いて下さりいい写真が撮れました。寒い中ではありましたが、皆様に大変喜んでいただき、帰りの車の中でも桜の話で持ちきりの中帰りました。



見事な枝垂れ桜！！



6月のみどりんぐカフェは

次回6月4日開催します

緑橋 1Fフロア

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

屋上でぽかぽかピクニック

18日(火)に屋上でピクニックを行いました。

いつもの厨房の食事とは雰
囲気を変えて、普段中々食べる
事のないマクドナルドのハン
バーガーやポテト、チキンナゲ
ットをご用意させて頂きまし
た。

利用者様と一緒に車でドラ
イブスルーに行くチームや屋
上で用意をするチームに分か
れて着々と準備が進められて
いました。



みんな揃って頂きまーす♪

前日は雨ということもあり
当日のお天気が心配でしたが、
気持ちの良い晴天で皆様ハン
バーガーやポテトを心行くま
で堪能されていました。
また楽しい会話も尽きるこ
となくいつまでも楽しくにぎ
やかな時間が流れていました。



笑顔とお腹がいっぱい！！

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

春といえば「桜」

今年は3月末まで寒い日が多
く、桜の開花はいつかなくと利
用者の方とお話していきまし
たが、楽々のお花見の予定日ま
でに咲いてくれました！

4月4日(火)、お昼前に東小
橋公園へ皆で行って来まし
た。まだ満開とまではいきませ
んでしたが、公園内の木々一面に
咲き広がる桜の花びらたちが迎
えてくれました。当日は天候にも
恵まれて、太陽の光でとても穏
やかな陽気の中「綺麗ね」「気



楽しいお花見でしたね！



綺麗な桜の下での昼食会☆

持ち合いなく」と皆さん自然と笑顔
が見られました。そしてお待ちかね
の昼食は、朝から職員が腕によりを
かけて作ったお花見弁当です！な
かなか普段は外で食べるというの
は少ないので、桜と青空の下で食
べ
るご飯は美味しく、皆様食欲旺盛に
召し上がられていました。

また、今年は他の日も何度かお花
見に行けたりと、春の空気を心と体
いっぱい満たし、利用者の方々も
職員も春の醍醐味を満喫する事が
出来ました。

「夜の街へくりだそう！ダンスパーティへ」



「ヘアルックで桜でも見に行きませんか？」

グループホームでは24日に2階フロアにてファッションショーを開催しました。テーマは「春のニットコレクション2017」グループホームの入居者が長年にわたり愛情こめて手編みのセーターや帽子、靴、手袋などをお作りになられました。素敵なお作品の数々でしたので一部お借りし、ファッションショーをさせていただく事になりました。

春のニットコレクション

グループホーム「音々」ねね

「大物俳優と大物女優のお忍びデートです」



「春の装い、オシャレをしてショッピングへ」

それぞれのコーディネートテーマを写真にあわせて載せています！

ラメや切り返しの入ったデザイン、モダンな雰囲気漂う色とりどりのニットを素敵なおコーディネートに仕上げた総勢14名のモデルさん達がランウェイを歩きます。会場からは手編みニットの完成度のため息が上がるほどでした。
デザイナーさん、数々の大切な作品をお貸しいただきありがとうございました。素敵なモデルの皆様もお疲れ様でした。笑顔溢れる一日になりました。

今年卒業の新人です。皆様のお力添え、宜しくお願い致します

趣味

観劇です。目の前で繰り広げられる迫力あるお芝居にはまりました

行きたい場所

ブロードウェイ。ミュージカルの本場でたくさん舞台を観たいです

好きな食べ物

ハンバーグ、オムライス

一言お願いします！

至らない点も多々あるかと思いますが、笑顔で頑張ります。宜しくお願い致します



にこにこ介護職兼音楽療法士 佐藤 佑香

緑橋職員紹介

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

～職員募集中～

- ・グループホーム
- ・小規模多機能介護職員募集！一緒に働きませんか



救命・救急講習会

応急手当の流れ

ハミングベル緑橋には、大阪市消防局に認定された応急手当普及員が2名います。4月25日(火) 26日(水)

に、応急手当普及員の指導の下、応急手当の重要性や救命処置について学ぶ講習がありました。

救急車要請から到着までの全国平均の時間は6〜7分。大阪市内は平均5分です。ただ、呼吸停止から60秒過ぎるごとに蘇生率は10%低下し、心肺停止後3分で死亡率50%（8分程度で約100%）、また一般的に脳に重大な障害が残る可能性は呼吸停止から数分間（3〜4分）から加速度的に増幅するそうです。救急車到着までの応急手当が重要であり、多くの方々が応急手当を知っていれば助かる命も増えます。簡単ではありませんが応急手当の手順をまとめました。

① 傷病者を発見したら、周りの安全を確認し近づき、反応（意識）を確認。

② 反応が無ければ助けを呼び119番通報やAEDを依頼。

③ 傷病者を仰向けにし、10秒以内に呼吸の確認。

④ 胸骨圧迫30回。人工呼吸2回。（繰り返し）

⑥ AEDが届いたら電源を入れ電極パッドを貼る。心電図解析後、必要な場合は電気ショックとなる。



管理栄養士の小話



5月『コレステロール値、食事と関係ない！？』

これまで、心筋梗塞など動脈硬化のリスクを高めるとして悪者扱いされてきた食事のコレステロール。中でも、コレステロール値の高い卵は「1日1個まで」という制限が常識のようになっていました。ところが2015年4月厚生労働省改定の「食事摂取基準」でコレステロールの基準が撤廃されました。日本動脈硬化学会からも同年に「食事で体内のコレステロール値はかわらない」との声明が発表されました。

これは、コレステロールは体内で必要分生成

され、充足されていたら生成が少なくなる自動調整機能が備わっている事がわかった為です。だからといって、コレステロールの高い食品を沢山摂っても身体に支障がないかというそうではありません。コレステロールの摂り過ぎはカロリーの摂り過ぎ→肥満にも繋がるので注意が必要です。これからの健康管理はコレステロールだけの注意ではなく、血圧や血糖値の管理、適度な運動や禁煙などの包括的な生活習慣の改善が必要です。そして質のよい食事を摂って健康を保っていくことをお勧めします。

桃の里

そろそろ、母の日が近づいてきましたね！普段の感謝の気持ちをカーネーションに込めて送る日。最近では、赤以外の色を送る方も増えているそうです。

赤・濃赤・ピンク・オレンジ・青・紫・黄・白色のカーネーションがあるそうですが、送ってはいけない色があることをご存じですか？

母の日は、元々アンナという娘が、亡き母に母の好きだった白色のカーネーションを送った事が始まりだそうです。アンナの提案により、母親が亡くなっている人には白。存命している人は赤と納めたそうです。

また、花言葉でも、黄ははいべつ・嫉妬の意味があり、濃赤は欲望や悲しみの意味があります。色が違うだけでも意味が変わります。カーネーションは、色も注意して決めましょうね！

広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎

