【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



しな とおお っておられる方もいらっ れい っておられる方もいらっししないから、照れるわ」と笑れました。また「普段お化粧いいねぇ」と言い合っておら 11 るわ」「  $\mathcal{O}$ あ に、お雛様との記念撮みました。 うわ」「肌が綺麗やか」「もう少し濃くて 互 化粧しました。 前 いの顔を見て まずは女性の 「綺 んら、 皆お ŧ 麗 いやい 様祝主句

と喜ばれ っておられました。 はれていました! 嫌様を見て「可愛い またお祝い ま ね

食べました。甘酒で身体

. カ !

でひなま

歌詞を見ながら、

何

口

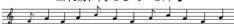
お

やつに甘

### 5 月のみどいんぐカフェは

次回5月7日開催します 1 Fフロア

ご来場お待ちしています♪





手作りのお雛様!!



S

な

 $\mathcal{O}$ 

が節

日

・そんな 女性 子 が少し

症対応型デイサ

ホ

年と比べてゆっくりで て各 が上がらず、 まだ花が咲くには少し 話をしていました。 かるのかなぁ。」と利 16 今年は暖冬ではあ 下見に訪れた際には 日 2、 かし 大阪 日 3月に入っても中々 いざ訪れると早 3  $\mathcal{O}$ 桃の 名 桃 桃  $\mathcal{O}$ 京 利用者 開花状況が昨 見 を 週 訪れ いったの 間 時 あ 様と 用 「まだ ・咲き 者様 気温 間 0 ま

月

ずつ咲き始め

ていました。

きれいな花が咲いていました♪

 $\mathcal{O}$ 

5

れました。 香りを楽し

い訪桃

れ

を感じ

頂

け 少

で Ł

は 春

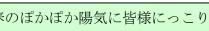
見に外

出 て

7

L た

で



ました!

簡

単に言えば

桃

(水)

にピー

チフェアを行

しのイベント」です☆

先ずは身体を使って

 $\mathcal{O}$ 

楽々では

月

18

日

<u>士</u>

ピ |

3 月

え

ば

桃

 $\mathcal{O}$ 

節

句

花を横目に写真を撮ったり、 な。」「お天気もよくて気持ち 皆様「きれいやね 白やピンクの花がきれ と皆様から笑顔 訪れた記念に んでいる方 その花を見て 「風流 が 溢 ŧ 桃 11 春のぽかぽか陽気に皆様にっこり

> 気よく投げ 入れやボ

たり、

転

が

7

は、

リングのボー

ル

やった~入った!」

と喜ば

n

大会です。

桃色仕様に

になっ

ていました。

たりと、

盛り上がりました。

チということで、 な 22 い 日 た 玉 を元  $\Delta$ 



ゲームもクイズも皆様真剣です!

が、 と考えておられました。 あり、皆さん真剣に「どっちかな~」 簡単なものから難し 桃にちなんだ2択クイズです はクイズ大会です。職員が考え ものまで

なドリ され優 されました。 クイズ大会が終わると表彰 ゲームとクイズの得点が発 クメニュ 後は皆で 勝者 クをお一人ずつ頼ま 0 方には表彰 ] お の中から、 やつタイム お 好 手 表 渡

おやつは勿論、

# ル ホ 厶 音 ね ね

で言わ を てきまし 事 画 食 お 注 だ は わ で 月 鶴見 れていま 腹 文すると全て召 0 以前 16 た お いっ て 日  $\mathcal{O}$ 寿 カン 11 1 ?ら職! ぱ た千 司 オン 入 が お B 食べ 居 昼 員 干 林 にぎり わり 商 前 ] た 店 行  $\mathcal{O}$ ル きた 上 出 街 IJ 寿 誕 が 司 に 生 発 5 定 لح L 行 11 フ 日

#### おいしいお寿司でお腹いっぱい!!

V

ゼ

ント

を

贈

さら れ、

ケ

ミン

グ

ベ

ル

に

戻

5

誕

丰 ブ

ごちそうです

!

「え

え に

 $\mathcal{O}$ 

BIRTHDAY

言わ

れ 0  $\mathcal{O}$ 

喜ん た

で

ただけ

まし 生日

わ !

あ 11

ŋ

が

ました。 物を 気れて グ 林 と終 楽しみ 購 11 商 たとの 入さ 店 街 れ、 笑 な で 顏 が 事 は 5 食 で 以 商 満 事 前 喫さ に大 店 に 街 シ 好 物 彐  $\mathcal{O}$ < 雰 ッの 行 7 ピ漬用か





企

千林商店街での写真! 帰ってからはケーキのご馳走!

ミン

緑

橋も表

彰

Z

ħ

ま

行

普及啓発に尽力し

たとし

#### 最近はまっている事

しましょうね

年もまた楽

1

誕

仕事帰りに家探しを たまにしています(笑)

#### 好きな食べ物

抹茶のお菓子・お肉 一言お願いします!

人見知りなのです が、入居者様が楽しく 過ごせるように頑張り ます!



グループホーム3階 介護職

> 阪本 恭代











訪問介護等、 介護保険 利 ア

## ~職員募集中~

平

年

3

月

3 に

<u>金</u>

央

区

式

が 応

行われ、

ました。 大阪

急手当の研修

を

へかさず

年

イ 成

ア 29

V

7 日

消

防

記

念日 中

表

- •グループホーム
- •小規模多機能 介護職員募集!
- 緒に働きませんか



## 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)

阻:06-6971-9001

# ぱ

つこり。 く程長い な発表があり、 来てくれました。 ぱ んじい 初めての参加で緊張している子、 物 お話 を暗記している子と色々 見ている大人達は終始に 会 Jr. 大きな絵本  $\mathcal{O}$ 小 でを使っ

YoguRT

が

です 最 後は握手でお別 n

ておられました。 た来てや」と、 「かわい



お別れは 握手で。



## 管理栄養士の小話

# 『食事と鬱(うつ)』

わゆる花見

白

緑

の 三

見団

子を思

1

浮 色

カゝ  $\mathcal{O}$ 

ベ

ます より

が

この時期団

子と

言え

らと耳にすることわざに

花

団子」という言葉が

あ

る方が、

は

で

近年、うつ病と栄養療法の関連性の研究が進 ます。食べ過ぎには気を付けましょう。 み、様々な検証結果が出ています。今回はその 一部を紹介したいと思います。

業を行っています。

ググベ

ル緑

橋では5種

類

 $\mathcal{O}$ 

事

**絆きづかん会** 

高 そ

る目的で、

年1

口

行われるス

れ

ら職員同士の交流を深め、

携

を

Y ル

イベントが行われました。

るサ

ビス向上会議

 $\mathcal{O}$ 

メンバー

仕事

 $\mathcal{O}$ 

て考え

焼きそば等のご

馳

走を前 が、 頃

は利用者の方へのサービスについ

一丸となって頑張りたいと思います!

厳

1 風

の吹く介護業界ですが

ここ緑橋はチ

#### ○肥満傾向にある。

リスクを 1.5 倍高めるというデータが出ていま 比べて糖尿病の発症リスクが 2.3 倍ともデータ に弱いので食後に食べるのがお勧めです。 で検証されています。この結果から、肥満に伴 いうつ病になる可能性が高いという事がわかり

下痢、 又は便秘気味だ(善玉菌が少ない)。

うつ病はストレスが誘因で発症します。下痢や便秘 を引き起こす過敏性腸症候群もストレスによるも 肥満又はメタボリック症候群該当者はうつ病の のです。乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌はストレ ス反応を和らげる効果があります。乳酸菌製品を す。また、うつ症状の高い人はそうでない人に 日々摂取する事をお勧めします。これらの菌は胃酸

(※どの病気にも該当する事ですが、バランスのと

れた食生活、適度な睡眠と運動が基本となります。)

日

程遅

いようです。

 $\mathcal{O}$ 

時期になると、

ち

5

く例 ても

年よ

りも

開

なる

 $\mathcal{O}$ が

気温

が

上がらな

1

日

多 が

くら そうです。 広報 宝 は 、です。 思っている子をほれ 今年は花-来る夏 いう洒 は 冬の名 担 つとしてピンクは 食べても おばろうと個 0 ます。 「残を、 訪 小 れを表 Ш 分に愛でて 「飽き」 が な L る が

な

暖 かくな ま り桜 今年は3月に が見頃を迎 な

え

桃 0 里



大きな絵本を2人で持

5 白 理 由 花 見団 にも 諸 子 がこ 説 あ の三色 りま 緑はこ す てい 春 で  $\mathcal{O}$ は れ あ る そ

橋 爪・ 松尾 的 カュ