

月刊みどりんぐ 4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

3月3日は、ひな祭り！



ひな祭り

ひな祭りは、女の子の節句と言われています。女性が主役の日ですね！そんなお祝いの前に、まずは女性の皆様とお化粧しました。

お互いの顔を見て「綺麗やわあ」「もう少し濃くてもいいけるわ」「肌が綺麗やから、いいねえ」と言い合っておられました。また「普段お化粧しないから、照れるわ」と笑っておられる方もいらつしやいました。

次に、お雛様との記念撮影です。皆様カメラに笑顔を向けられ、桃の花を手につつと、一気に春の雰囲気です。

おやつに甘酒とお饅頭を食べました。甘酒で身体がポカポカ！お饅頭も「美味しいわあ」と喜ばれていました。

皆でひなまつりの歌も歌い、歌詞を見ながら、何回も歌っておられました。

お雛様を見て「可愛いね」と喜ばれていました！
来年も、またお祝いしましょう！



5月のみどりんぐカフェは

次回5月7日開催します

緑橋 1Fフロア

ご来場お待ちしております♪



手作りのお雛様！！



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

春の訪れを探しに...

16日(月)〜桃見週間と題して各日2、3名の利用者様と一緒に大阪城の桃園を訪れました。今年はずっと暖冬ではあったのですが、3月に入っても中々気温が上がらず、桃の開花状況が昨年と比べてゆっくりであった為、下見に訪れた際には「まだまだ花が咲くには少し時間がかかるのかなあ。」と利用者様と話をしていました。

しかしいざ訪れると早咲きの桃が少しずつ咲き始めてい



きれいな花が咲いていました♪



春のぽかぽか陽気に皆様につこり

て、白やピンクの花がきれいに咲いていました。その花を見て皆様「きれいやねー」「風流やいな。」と皆様から笑顔が溢れていました。訪れた記念に桃の花を横目に写真を撮ったり、花の香りを楽しんでいる方もおられました。桃見に外へ出て少しでも春の訪れを感じて頂けたのではないのでしょうか。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

春のピーチフェア

3月といえば桃の節句ですね。桃⇨ピーチということで、楽々では3月18日(土)・22日(水)にピーチフェアを行いました！簡単に言えば「桃尽くしのイベント」です☆

まずは身体を使つてのゲーム大会です。桃色仕様になった玉入れやボーリングのボールを元氣よく投げたり、転がしては、「やったく入った！」と喜ばれたり、盛り上がりました。



ゲームもクイズも皆様真剣です！



ピーチの表彰状が授与されました

次はクイズ大会です。職員が考えた、桃にちなんだ2択クイズですが、簡単なものから難しいものまであり、皆さん真剣に「どっちかな〜」と考えておられました。クイズ大会が終わると表彰式です！ゲームとクイズの得点が発表され優勝者の方には表彰状が手渡されました。

その後は皆でおやつタイムです。ドリンクメニューの中から、お好きなドリンクをお一人ずつ頼まれました。おやつは勿論、桃です☆

グループホーム「音々」ねね

誕生日企画

3月16日に入居者の誕生日企画で鶴見イオンモールリーファと、以前から職員に行きたいといわれていた千林商店街に行ってきました。お昼前に出発し昼食は「お寿司が食べたい」との事だったので、にぎり寿司定食を注文すると全て召し上がり「お腹いっぱいやわ」と笑顔で言われていました。



おいしいお寿司でお腹いっぱい！！

千林商店街では以前によく行かれていたとの事で商店街の雰囲気を楽しみながら、大好物の漬物を購入され、食事にシヨッピングと終始笑顔で満喫されました。

ハミングベルに戻られ、誕生日プレゼントを贈呈、さらにケーキのごちそうです！「ええのもらったわ！ありがとう！」と言われ喜んでいただけました。

来年もまた楽しい誕生日をすごしましょうね！



千林商店街での写真！帰ってからはケーキのご馳走！

消防功績顕賞受賞

平成29年3月3日（金）中央区のヴィアール大阪にて消防記念日表彰式が行われました。

応急手当の研修を欠かさず年に2回行い、普及啓発に尽力したとして、ハミングベル緑橋も表彰されました。



緑橋職員紹介



グループホーム3階 介護職

阪本 恭代



最近ハマっている事

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！

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
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



ばんじいお話会 Jr.



ばんじいお話会 Jr.の小学生の皆さんが来てくれました。大きな絵本を使った、初めての参加で緊張している子、驚く程長い物語を暗記している子と色々な発表があり、見ている大人達は終始にっこり。

大きな絵本を2人で持って



最後は握手でお別れですが、皆さん名残惜しげに、「かわいいな」「また来てや」と、声を掛けておられました。

お別れは握手で。



絆きづかん会

ハミングベル緑橋では5種類の事業を行っています。

それら職員同士の交流を深め、連携を高める目的で、年1回行われるスペシャルイベントが行われました。

日頃は利用者の方へのサービスについて考えているサービス向上会議のメンバーが、仕事の合間に準備した、焼きそば等のご馳走を前に乾杯♪

人不足等、厳しい風の吹く介護業界ですが、ここ緑橋はチーム一丸となって頑張りたいと思います！



管理栄養士の小話



4月『食事と鬱(うつ)』

近年、うつ病と栄養療法の関連性の研究が進み、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。

○肥満傾向にある。

肥満又はメタボリック症候群該当者はうつ病のリスクを1.5倍高めるというデータが出ています。また、うつ症状の高い人はそうでない人に比べて糖尿病の発症リスクが2.3倍ともデータ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

ます。食べ過ぎには気を付けましょう。

○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。乳酸菌製品を日々摂取する事をお勧めします。これらの菌は胃酸に弱いので食後に食べるのがお勧めです。

(※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。)

桃の里



暖かくなり桜が見頃を迎えています。今年は3月になっても気温が上がらない日が多く例年よりも満開になるのが10日程遅いようです。

桜の時期になると、ちらほらと耳にすることわざに「花より団子」という言葉がありますが、この時期団子と言えればピンク・白・緑の三色のいわゆる花見団子を思い浮かべることが多いのではないのでしょうか。

花見団子がこの三色である理由にも諸説ありますが、その一つとしてピンクは春を、白は冬の名残を、緑はこれから来る夏の訪れを表しているそうです。「秋」がないのはいくら食べても「飽き」がないという洒落も入っているみたいです。

今年には花十分に愛でてから団子をほおぼろうと個人的には思っています。

広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎