

# 月刊みどりんぐ 3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

## 桃の節句を楽しもう

3月3日、デイサービスにこにこ・グループホーム音々・小規模多機能ホーム楽々ではそれぞれひな祭りを行いました。

### デイサービス にこにこ

雛人形を前に記念写真撮影会。入口入ってすぐに飾られている雛さんは皆の人気者。



皆で作った、今月の壁紙はつくしです。こちら春らしく♪



### グループホーム 音々

雛人形を前に2階3階皆集合。ちよつといいおやつを食べながら、記念写真と雛祭りの歌を歌いました。



### 小規模多機能 楽々

雛人形は大人気♪毎日ハミングベルに到着される度に喜んでくださる方も。



### 4月のみどりんぐカフェは

次回4月1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

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

続・にこ楽々スイーツバイキング

スイーツバイキングの用意が整ったところで今度は4階の小規模フロアへ集合です。テーブルいっぱいには並べられたスイーツを見ると「すごい！おいしそう！」「これ全部作ったの？」と沢山のスイーツにびつくりしておられました。

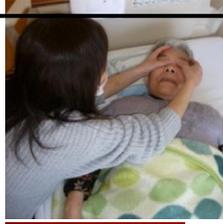
順番にスイーツが並んでいるテーブルへ行き、皆様それぞれ好きなものをお皿いっぱいに入れていました。「これ美味しいね〜」とお気に入りを見つけてと同じ物を何度もおかわりされる方や、お皿が空になっている



美味しかったですね〜！

方がいると「もうないの？何か入れてこようか？」とご利用者様同士で助け合っておられる場面も！美味しく甘いスイーツに満足いただけた様子で、普段は小食の方も食欲旺盛でお腹いっぱいまで召し上がっておられました。どれもたくさん量を用意してありましたが、完売になったものもあり大盛況でした。食べ終わった後も「全部手作りってところが美味しいわ〜」「こんなに食べたのいっぶりやろ〜」と皆笑顔で話されており、楽しく賑やかなひと時となりました。





綺麗に磨きがかかります！

2月18日に、エステサロンを開催しました。  
このエステサロンは、ハンドマッサージやフェイスマッサージ、ネイルメイク、ヘアと盛りだくさん！  
ハンドマッサージやフェイスマッサージでは、「ええ気持ち！」と目を閉じられていました。ネイルでは、何色にしようかと悩まれます。終わってから

## エステサロン

グループホーム「音々」ねね

ヘアでは、最初寝ぐせがあった方も、綺麗な内巻きになり、とても喜ばれていました。  
皆様、より綺麗になられた後、最後に記念撮影です！服を着替えられ、手には花を持ち、ニッコリとほほ笑まれます。  
皆様、エステサロンを満喫されている様子でした。またのご利用をお待ちしております！

メイクでは、他の方のお化粧を見て「良いね。綺麗になってる」とお互い言い合っておられました。  
も御自身の手を見て喜ばれていました。



カメラに向かってニコリ



趣味・・・読書、フットサル

特技・・・似顔絵

好きな食べ物・・・ハンバーグ、オムライス、カレーライス、ラーメン

休日の過ごし方・・・お酒飲んでダーツをしています。

皆様に一言

グループホームは初めてですが、頑張りますので宜しくお願いします。



山田 康平

職員紹介

グループホーム 介護職

## 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～

・グループホーム

介護職員大募集！

まずはお気軽にお問い合わせ下さい

# フラダンスボランティア

2月26日(月)にフラダンスボランティアの「ココナツ」の皆様が来られました。色鮮やかな衣装やレイ(お花の首飾り)を見て、「きれいやね〜」と皆様笑顔いっぱい。また入居者様・利用者様も首からレイをかけて、「なんかハワイに来たみたいや」とおっしゃられる方もおられました。

曲が始まると、皆様一気に南国の雰囲気を引き込まれていきました。素敵なお顔を



首にかけたレイがとっても素敵!



踊りに魅了され、釘づけになっておられました。陽気な音楽に思わず手や足を動かしながら一緒に踊る方や、手拍子をする方等、それぞれ楽しんでおられました。中には目を閉じてうっとりとしていた方も。曲が終わるごとに大きな拍手と共に「素敵・・・」や「いいねえ」と声を漏らしておられました。

最後には、入居者様・利用者様も前に出て、ココナツの皆様と踊りました。手を取り合ったり、目を合わせたり、笑顔で体を動かしておられ、笑顔溢れる1時間となりました。

## 管理栄養士の小話

### 3月『食事で花粉症対策』

花粉症の季節になってきましたね。日本人の3〜4人に1人はスギ花粉症というデータもあり、現代の国民病とも言われています。

花粉症は基本的に薬で治療を行います。食事で花粉症の免疫を高める事は可能です。今回は花粉症対策の簡単な料理を紹介したいと思います。

☆青魚の塩焼き(秋刀魚、鰹、鯖など)



青魚に含まれている『EPA』と『DHA』は花粉症の原因物質を抑えてくれる作用があります。そして下に

敷いているシソにもアレルギー反応を抑えてくれる『ルテオリン』『αリノレン酸』が含まれおり、青魚と一緒に食べるとより効果的です。シソは生の状態で食べるのが栄養価が高くおすすめです。

☆ヨーグルト〜きなこがけ〜



花粉症への免疫を高める事と腸内環境を整える事は比例しています。腸内環境が乱れると免疫力が低下しアレルギー反応が出やすくなります。そこでヨーグルトに含まれる乳酸菌や発酵食品のきなこを積極的に取る事で予防と改善に繋がります。

### 桃の里



暦における一年の始まりは1月ですが、日本の社会生活には、これとは別に4月始まり翌年3月終わりの一年周期があります。これが「会計年度」です。単に「年度」と言っても通じるほど我々の生活に浸透しています。

ちなみに、日本と同じように会計年度と暦年が一致しない国は、イギリス・カナダ・インドなどです。アメリカは10月始まり翌年9月終わりです。

会計年度と暦年が一致している国では、中国・韓国・フランス・ドイツ・ロシアなどがあります。

日本の「会計年度」の始めた理由の一つとして、イギリスのグレゴリウス暦への改暦が関係あるとされています。

年度が変わっても、今後も頑張って「月間みどりんぐ」を作っていきますので、是非是非読んで下さいね!

広報担当 ▼ 佐藤・橋爪・若見・宝本・宮崎