

月刊みどりんぐ 2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



GH3階
音々



テイ
にここにこ

鬼は外！福は内！

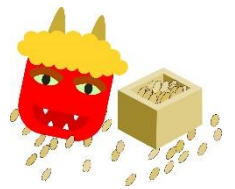


GH2階
音々



小規模
楽々

ハミングベル緑橋の節分〜豆まき〜



2月3日（金）は恒例の節分行事を行いました。昼食時には厨房の方々手作りの恵方巻きを美味しく頂きました。今年の恵方は「北北西」でした。願いを込めて最後まで無言で食べられた方もいたのではないのでしょうか。

また、午後からは、各フロアで豆まきを行ないました。職員や利用者の方が鬼になり登場すると、皆さん始めは「わあ〜！」とビックリされていましたが直ぐに元氣よく「鬼は外！福は内！」と笑顔で豆まきをさけていました。毎年の恒例行事に「懐かしいな〜良く家族でしたわあ」と笑顔で投げられたりと皆さんそれぞれ楽しまれていました。

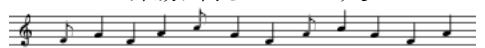


3月のみどりんぐカフェは

次回3月19日開催します

緑橋 1Fフロア

ご来場お待ちしております♪



最後は、豆まきですっかり仲良くなった鬼と笑顔で記念撮影です！

今日の豆まきで、今年の厄を払い皆様に沢山の福が訪れますように。



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

2017年最初の行事は…

ここにこでは1月行事として毎年恒例の初詣と書き初めを行いました。

にここには新年の4日から始まりましたが各利用者様様の最初の利用日に初詣へ行って頂きました。行き先は大坂城公園内にある豊国神社や八王子神社、八阪神社でした。どの日も天気が良く、皆様熱心に手を合わせて拝んでおられました。



初詣へ行きました！！

後で何をお願いしたかを利用者様にお聞きすると「健康のこと。」と健康に関する事が多かったです。
また書き初めで今年の目標や抱負等を思い思いに書いて頂くと「家内安全」や「健康」、「幸福」など皆様筆を握って一生懸命書いておられました。できた物はフロアの壁に飾らせて頂きました。



今年の抱負を書にしました

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

食の遊園地（回転寿司）

楽々では、1月22日から25日の4日間、「食の遊園地」と題しまして、回転寿司へお昼ご飯を食べに行ってきました。皆さん行く前から楽しみさされておられ、「私、5皿は食べるからピツクリしないでね〜！」と笑顔で仰られていました。

殆どの方が、回転寿司は始めてで「どれにしよう〜」「何がいいかな？」と笑顔でレーンを見



お腹も心も大満足ですね☆



お好きなネタを美味しく頂きました！

ながら、好きなお寿司のネタやデザート・プリン等を選ばれました。
「美味しいね。」「こんなところ来たの始めて〜」と弾む声も聞かえて楽しいひとときでした。お腹も満足されるまで召し上がられ、心もほっこり笑顔も一杯で「又、いきたいね。」「次はどこがいいかな〜」と皆さんでお話されていました☆

グループホーム「音々」ねね

お誕生日会

1月17日に入居者様の誕生日会をしました！

まず、事前に誕生日会で食べるケーキを、皆で作りました！職員がホイップでコーティングしたケーキに、皆さんで果物を盛りつけてくれました。「うまく出来るか心配です」と言いつつ、綺麗に乗せてくれました！

誕生日会には娘様も来られ、皆でハッピーバースデーを歌い



誕生日ケーキを作成中！

ました！そして、ケーキの登場です！ろうそくを吹き消し、拍手喝さい！手作りのケーキにも誕生日プレゼントにも驚かれました！

プレゼントは、コップと大好きなビールです！「ありがとうございます！私これ大好き！」と喜ばれていました！早速、好きなビールで乾杯しました！ご飯にビールにケーキと盛りだくさん！お腹いっぱい食べました

「ありがとうございます！長生き致します！」と終始笑顔で過ぎられました！来年もお祝いしましょうね！



誕生日おめでとう！

緑橋職員紹介

今回は行事・地域・ボラ担当委員会のメンバーを紹介します☆

紹介と共に好きなイベントとその理由についても紹介させて頂きます！

行事・地域・ボラ担当委員会では利用者様の暮らしの中での楽しみや驚きの行事を企画し、運営している委員会です。敬老祭やクリスマス会はもちろん、地域との交流もある、夏祭りやもちつき大会、ボランティアさんによるフラコナッツ、BTRカレッジ等があります。

(上段右から)

小川 昌希 クリスマス

ご馳走が食べれるから

小倉 邦和 正月

お酒が飲めるから

松尾 勇輝 誕生日(誰かの)

貰くのが好きだから

星本 珠美 初詣

屋台がいっぱいあるから

UFO!



(下段右から)

神田 里美 正月

朝からたらふく食べれるから

山本 みはる フラのステージ

派手な衣装が着れるから

ら

橋本 陽子 誕生日

お姫様になれるから

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に
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

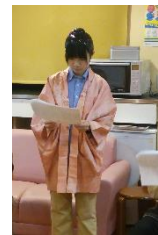


地域向けイベントのご紹介

みどりんぐカフェ

毎月第1日曜日に開催の「ふれあい喫茶・みどりんぐカフェ」をご存じでしょうか？

思い出の曲から最近の名曲まで幅広く、リクエストにもお応えしながら楽しく過ごして頂いています。曲にまつわる豆知識や、時にお笑いもあり、盛り沢山の1時間はあつと言う間に過ぎてしまいます。皆さんすぐにお友達になれる毎回のお喋りタイムも楽しみの一つ。ここに来れば元気になる事、間違い無し。飛びきり陽気な職員が皆様のお越しをお待ちしております。(入場料100円)



愛・音楽(あもーれ)

毎月第3水曜日 14時～15時に西今里住宅集会所で音楽リハビリを実施しています。音楽の発声指導と歌唱や合奏を使い、季節の歌や懐メロ・話題の曲等をクイズや小道具や劇まで交えて、楽しく心身の健康を目指す愛・音楽はいつも笑い声でいっぱいです。1月は懐かしい羽根つきで、皆様が数え歌を歌われました。



「笑う門には福来る」皆様に福を届ける「あもーれ」に、是非ご参加ください



管理栄養士の小話



2月『大豆について』



今回は2月の節分に因んで『大豆』について紹介したいと思います。

大豆は約 **30%たんぱく質** でできており、肉に匹敵する量の為、畑の肉とも言われています。たんぱく質は筋肉や内臓など体を作っており、生命維持に欠かせない栄養素です。その他にも大豆の中には腸内運動を活性化して便秘を予防する **オリゴ糖** や、血行を促進させる **サポニン**、総コレステロールを低下させる **レシチン** といった多くの機能物質が含まれています。

また、大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。

- ・枝豆…大豆が若い(青い)うちに収穫されたもの
 - ・もやし…大豆を暗い所で発芽させたもの
 - ・きな粉…炒った大豆を粉にしたもの
 - ・納豆…蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたもの
 - ・味噌…蒸して煮た大豆等を麹菌で発酵させたもの
 - ・醤油…脱脂大豆を麹菌で発酵させたもの
 - ・豆腐…豆乳をにがりでかためたもの
- 大豆を上手に活用して健康維持に繋げましょう♪

桃の里

2月に入り大阪城の梅林でも梅の花がちらほらと咲いています。今年の満開予想は2月下旬～3月上旬頃だそうですね。たくさんの人で賑わう梅林に行ってみてはいかがでしょうか？

梅は花だけでなく梅の実にも色々な楽しみ方や効能があるのをご存知ですか？梅干しに梅酒、梅シロップ、梅ジャム等色々なレシピがありますが、何よりも注目目は梅の身体に対する働きです。

梅には不眠解消、胃潰瘍や腎臓病の予防、下痢や胸やけ、二日酔いにも効果があり、また日本中で流行しているインフルエンザの予防にも効果があるそうですよ。ここに挙げたのはほんの一例でまだまだたくさん効能がある梅。一日一粒の梅干しで健康な身体を作りましょう！！



広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎