

月刊みどりんぐ 11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

来年もお待ちしてま〜す♪



拍手喝采！！



だんじりは秋風に乗って〜

10月15日、秋晴れの土曜日は、白山神社のだんじり巡行を見学しました。

ハミングベル緑橋は、だんじりの休憩所となっており、施設の前で見られるだんじりを引いて来た方と触れ合えるのです。

祭り囃子が近づき、今か今かと待ちわびた、だんじりがやって来ると、皆で拍手喝采。

だんじりが止まると皆様だんじりに触れたり、前で記念撮影を行ったりと喜んでおられる様子が見えます。その際にだんじりについてきた子供達がだんじりに



登ろうとすると「危ないよ。」と優しく声をかけられていました。15分程滞在し最後は大阪締めを打って去っていききました。秋の日のいい思い出となりました。有難うございました。



ひそひそ話でしょうか・・・



12月のみどりんぐカフェは

次回 12月11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

大阪の歴史を学び、感じる

10月になり暑さも少しずつ和らいで外出するには良い季節になりました。ここにこでは26日(水)に大阪歴史博物館へ外出しました。

歴史博物館は10階から古代9階が中世・近世、7階が近代・現代となっていて上から下に行くほど年代が新しくなるように展示されています。

その中でも7階は利用者様になじみのある物が多く、足踏みミシンや初期の炊飯器や今とは姿が違う最初の通天閣



すごろくクイズにも挑戦!



懐かしい物や風景がいっぱい

の模型が展示されていたり、八百屋や魚屋さんが再現されていて「こんなんやったわー」と懐かしさが込み上げている様子でした。

職員が分からない物でも尋ねると丁寧に説明してください、職員には新しく、利用者様には懐かしい遠足となりました。

館内から出た後は青空の下でおやつを食べて帰り、楽しい遠足となりました。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

楽々の日常

10月に入って暑さも和らぎ、すっかり秋らしくなってきました。日中は過ごしやすく、天気の良いお昼には屋上へ行きみんなでおやつを頂きました。

皆様の外の空気を吸うと「あゝ気持ちいいわー」「あったかいなあ」と秋晴れの空の下でゆっくりとお話しながらおやつタイムを楽しまれています。



空の下で合唱☆



新婚さん用の撮影スペースもあり記念に♪♪



また別の日には、東大阪市庁舎の22階に展望ロビーがあるという事で登ってきました。

この日も天気は良く、展望ロビーからは大阪市内を360度見渡すことができました。あべのハルカスや生駒山も見ることができ、皆で「どこどこ?」「あつ見えた!」「ここ高いな」とお喋りしながら見て回りました。

高い場所からの壮大な景色に皆様感動されていました!

グループホーム「音々」ねね

「音々」遠足

10月14日、16日、30日とグループホームでは3回に分けて遠足に行きました。

14日は鶴見緑地公園の咲くやこの花館に行きました。世界の色々な花を見てみなさん笑顔が溢れていました。花の香りを嗅いで気持ちもリフレッシュしました。

16日は奈良公園、東大寺に行きました。皆様に鹿せんべいを



大仏、鹿、亀、植物と盛りだくさん！



思い出に残る集合写真ですね！

購入するとすぐに鹿がせんべい目掛けて群がってきました。最初は驚かれている様子でしたが途中から慣れてこられ、笑顔であげておられました。

またその後の東大寺の大仏の前では「大きな。」と驚かれ、熱心に拜んでおられました！

30日は神戸どうぶつ王国に行き、鳥類や珍しい動物とたくさんふれあうことができ楽しい時間となりました。

行先は各日とも違いましたがみなさん「楽しかった！また行きたい！」と喜んでくださっていました。

緑橋職員紹介

グループホーム3階職員
安藤 富子

- ☆趣味は…旅行
- ☆好きな食べ物は…
基本的に何でも好きです。中でも1番はハンバーグです！
- ☆好きな芸能人は…
お笑い芸人さん好きです。
- ☆一言お願いします！
皆さんの足をひっぱらないよう頑張ります！



☆行きたい所…
ハワイに行きたい！



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



北中道文化祭

10月23日(日)北中道小学

校にて、北中道文化祭がありました！この日に向けて、中道・緑橋の利用者様と職員で歌と踊りの練習をしていました！

曲は「いい湯だな」と「明日があるさ」の2曲です。

皆様、他の方の素敵なダンスを見ながら、出番を待ちます。そして、その間に、色とりどりのベレー帽をかぶり、舞台上に臨みました！



少し、緊張しています！！



歌って！踊って！楽しんで！



職員による生演奏と共に、歌います！最初は、少し緊張されている様子でしたが、徐々に緊張もほぐれ、声を合わせて歌いました！曲に合わせて手拍子をしたり、ポンポンを振りました。会場に来られた方々も、一緒に歌って下さいました！また、来年も出場できるように、頑張りましょう！

管理栄養士の小話



11月『風邪の原因・予防の食事』

11月に入って気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる季節となりました。これからの寒い時期は風邪予防が大切です。

そもそも冬になると何故風邪を引き易くなるのでしょうか。風邪の原因の殆どはウイルスによるものです。そのウイルスが大好きな環境が冬に訪れる『乾燥』です。更には人は喉が乾燥すると、異物(ウイルス)を排除する力が弱まります。そして体内に風邪のウイルスが侵入して増殖してしまう為です。

風邪予防の食事として一番大事な事は、バランス

のとれた食事です。それを基本に体を温める食材(生姜、ネギ、唐辛子、根菜類、動物性食品等)を取り入れる事をお勧めします。

☆お勧め簡単料理『鶏団子の生姜スープ』☆

①鶏ミンチ 50g に塩コショウをして3個丸める②出汁1カップを沸騰させて①を入れ、酒・醤油・みりん各小さじ1と千切り生姜1かけ分、小口切りしたネギを入れて完成♪※お肉の中でも特に鶏肉は高たんぱくの為、基礎体力を付けて抵抗力を高めます。そして喉や鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富です。

桃の里

11月といえば何が思い浮かぶでしょうか？

文化の日(3日)・勤労感謝の日(23日)・七五三(15日)が頭に浮かぶ方が多いのではないのでしょうか。調べてみるとたくさん「〇〇の日」があったので少しご紹介させていただきます！

まず11月11日はポッキー&プリッツの日です。1がポッキーに似ていることから平成11年11月11日に制定されました。

11月22日は良い夫婦の日です。「11(いい)22(ふうふ)」の語呂合わせで昭和63年に制定されました。

他にも将棋の日が11月17日。ボジョレーヌーボー解禁日が11月の第3木曜日になっています。また11月は紅葉も見頃です！紅葉スポットに足を運んでみるのもいいですね。

広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎

