

月刊みどりんぐ 7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



元気いっぱい！東中本保育園の園児たち

元気いっぱい歌って踊って
楽しませてくれました！！



6月20日(月)に東中本保育園・ぞうさん組の園児の皆さんが遊びに来てくれました！

元気良く登場してくれた園児達を入居者様や利用者様も笑顔と拍手でお迎えました。

いつもと違う雰囲気です緊張も見られましたが、先生のピアノに合わせて練習してきた歌や踊りを一生懸命披露してくれました。体いっぱい使って踊りながら歌ってくれたラーメンの歌は、入居者様や利用者様だけでなく職員もいつの間にか口ずさんでいました♪

その後はお待ちかねの園児達との交流タイムです。目の前に来てもらうと皆さん笑みがこぼれ、「いくつ?」「かわいいね



え〜とお話されている方もいらつしやいました。歌を歌いながら手のマッサージもしてもらい、皆様とても喜ばれていました。

最後は、握手をしてお別れです。かわいらしい園児の皆さんに心が癒されました。

東中本保育園の園児の皆さん・先生方素敵な時間を有難うございました。



8月のみどりんぐカ7月は

次回8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♪



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

たこ焼きパーティー

6月22日(水)にたこ焼きパーティーをしました。午前中に利用者様と職員でネギやたこ等、材料の下ごしらえを行いました。

そして午後からは中に入れる具材をかけてのピンポン飛ばしゲームに参加していただきました。具材の絵や写真が貼られた箱をめがけてピンポンを飛ばし、入った箱に貼られている具材を獲得できる、という



具材を狙って表情も真剣です！



下ごしらえ♪



熱々おいしい！！

ルールに、皆様好きな具を目掛けて熱心に狙っておられました。最後は獲得した具に限らず色々な具が入ったたこ焼きを焼き、出来立てを皆さんに食べていただきました。皆様ハフハフと熱々をほおばりながら口々に「おいしいおいしい。」と笑顔で食べておられました。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

関西の風物詩!? たこ焼き祭り!!

関西では夏至に蛸を食べる風習があると知った職員が、「楽々でも蛸を食べよう!」とたこ焼き祭りを企画しました。

夏至当日より少し日がずれてましたが6月24日(金)26日(日)にたこ焼き祭りを開催。

この日ばかりは、看護師も体温計を竹串に持ち替えて、黙々とたこ焼きを焼き続けてくれました。「昔はよく子供らと焼いたわあ。」「懐かしいわあ。」と昔話に花が咲くなか、大阪出身ではない方もおられ、人生で初めてのたこ焼きを焼くという貴重な場面に遭遇することもありました。



さあ、焼きますよ!



焼きたての味は格別!



はじまりはじまり♪



焼きたてのたこ焼きに皆さん「美味しいわあ」「あと2つおかわりもらおうかしら」と久しぶりの味に舌鼓を打たれていました。たこ焼きの後は、懐かしいこと繋がり紙芝居を楽しんでいただきました。子供の頃に聞いたのを思い出しながら皆さん楽しまれていたのではないのでしょうか? 夏至にたこを食べる習慣や紙芝居など昔からの受け継がれてきた風習は大切にしていきたいですね!

グループホーム「音々」ねね

グループホーム大運動会

6月12日(日)にハミングベル中道のデイフロアにて、グループホームの運動会を行いました。今年は2階が赤組、3階が白組に分かれて行いました。

まずは開会式での選手宣誓です。両組の代表者より選手宣誓をしていただきました。そしてラジオ体操をしていよいよ競技開始です！

最初に行われた玉入れでは1回目から同点の再勝負！2回目は白組の圧勝でした。



皆で、玉入れ頑張りました！



赤組の勝利！！

続いている仮装競争では男性が女性に、女性が男性に仮装しての競争でみなさん大爆笑！

応援合戦では両組勝利のために気合いを入れて応援しました。

他にもパン食い競争、車椅子リレーと皆様チームのために一生懸命競技に取り組んでおられました！

競技が一通り終わり、いよいよ結果発表です。今年は赤組の勝利でした！

楽しい運動会で皆様に喜んで頂き、また来年も楽しみにする運動会でした。

緑橋職員紹介



デイサービスにここに介護職

中西 敦子



今はまっていること→ シロップ作り
 好きな食べ物→ チョコレート
 嫌いな食べ物→ 海藻類、豆類
 好きなアーティスト→ 岡本太郎、岩合光昭
 ひと言どうぞ！→ 一生懸命頑張ります。
 どうぞよろしくお願い致します。

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
- ・居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）
- ・訪問介護（ヘルパーステーション）

ハミングベルにここに
 TEL: 06-6971-8838

TEL: 06-6971-8881

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

フラダンス ココナッツ



輪になってダンス！！

6月13日(月)、フラダンスボランティアの「ココナッツ」さんが来られました！カラフルな衣装姿を見て、皆様「綺麗ねえ」と笑顔。陽気な音楽にダンス！気分は南国に行ったかのようにです！

前で踊っている姿を、皆様集中して見ておられました！音楽に合わせて、一緒に手を動かして踊ったり、手拍子をとったりと、楽しまれました！



曲に合わせて、踊ります！

いました！中には、目を閉じ、うつとりとされながら、手を動かし踊っている方もおられました！

最後には、入居者様・利用者様も前に出て、ココナッツの方たちと手をつなぎ輪になって踊りました！踊りに合わせて、首からかけた色とりどりの花飾りも、ゆらゆら揺れます。その場が一体となり楽しい雰囲気の中終わりました。

管理栄養士の小話

7月『夏バテについて』



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の暑さが始まります。猛暑が続くと夏バテに悩まされる方もいるのではないのでしょうか。

そもそも夏バテとは、体が暑さに対応出来ず、体内にたまった熱を外に出せなくなり、体がだるくなる事をいいます。それに伴い発熱や消化不良、食欲不振を引き起こします。夏バテの解消として有効と言われているのがビタミンB1、B2、クエン酸です。夏の暑さで体力が消耗されます。そこで『乳酸』という物質が生成され、

疲労感や倦怠感が起こります。そこでビタミンB1、B2、クエン酸を摂ると体内の消化や代謝を促進させ、疲れの素となる乳酸を消費してエネルギーに変えて元気になってくれます。ビタミンB1、B2、クエン酸は炭水化物を摂る事で活性化されるので、サプリメントだけで摂取するのではなく、食事の中で上手に取り入れて頂けたらと思います。

ビタミンB1、B2→豚肉、胚芽米、卵、納豆
クエン酸→レモン、梅干し、酢…など

桃の里

7月に入り、祭りに向けて練習する祭囃子が聞こえてくると、お祭りに行きたくなり、ワクワクしてきますね。

京都は17日に祇園祭りの山鉾巡行があり、大阪では25日に天神祭りがあります。

グループホーム音々では、地区のお祭りに毎年夕方から参加させてもらっています。少しずつ暗くなる中で、屋台の食べ物に舌鼓を打ったり、盆踊りの輪の中に混ぜてもらったりと、夏の夜を楽しみます。

ハミングベル緑橋全体では、31日に夏祭りを企画しています。今年は新ゲーム、スマートボールが登場です！当法人森の宮福祉会でもハミングベル中道で8月に納涼祭が行われます。お時間がありましたら是非ご参加ください！

広報担当▼

小川・橋爪
松尾・宝本
宮崎

