

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

ココナッツの皆さんが来てくれました



2月16日(木)、フラダンスボランティアのココナッツさんが来て下さいました。鮮やかなブルーとオレンジの花柄の衣装はとももカラフルで登場と共にフロアが南国の雰囲気一杯に♪

フラダンスは手話のように歌詞によって手の動きが変わり、1曲ずつその曲に出てくる振りと意味を教えして下さいました。曲が始まると、音楽に合わせて見よう見真似で手をフリフリと動かしている方や、うっとりしながら音楽と踊りを楽しんでいる方も居られました。最後は入居者の方も利用者の方も前へ出てきてココナッツの皆さんと一緒にフラダンスを踊りました！

首にはレイと言われる花飾り・腰には花柄の巻物(パレオ)を付けてまるでフラガールの様でした！
最初は照れていた方もいらつしやいましたが、いつの間にか「こうかな？」と笑顔で楽しく踊っておられました。

全部で8曲を披露してくださり、皆さん南国気分を味わえたのではないでしょう☆



4月のみどりんぐカ7Eは

次回4月2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」

甘いものは止められない

ここにこでは2月23日(木)におやつパーティーを行いました。利用者様が来られ一息つかれた所で早速おやつパーティーの準備に取り掛かります。利用者様ご協力の下でここにこではカップケーキ(チョコ・抹茶)やババロア等を作りました。



腕によりをかけて作りました

午後からのパーティーではここにこで作ったおやつだけでなく、小規模楽々で作ったおはぎや芋羊羹、また厨房から揚げたてのドーナツが届き、たくさんテーブルの上に並びました。いっぱいある中から好きなものを好きなだけ食べていた。いと、皆様「おいしいね。」「こんどけあったら贅沢やわ。」ととても喜んでおられました。昨年引き続き今年もとても好評でした。



美味しいおやつが揃いました!!!

楽々ではスイーツバイキングを行ないました!朝から職員が心をこめて沢山のおやつ作りに励みました。お昼過ぎから段々と甘い匂いがフロア中に広がってくる、皆さん何がはじまるんだろう?と少しそわそわとされ始め「何か始まるの?」「楽しみやわ」とワクワクした表情をされていました。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

スイーツバイキング



どれもおいしそう~♪

楽々からはおはぎや芋羊羹など和菓子を作り、ここにこからは洋菓子、厨房からはドーナツが届き、テーブル一杯に沢山のスイーツが☆ 皆さん、お皿一杯にスイーツを取り、中々手が止まらないくらい沢山召し上がっておられました! 甘い物でお腹が満たされたご様子で「やっぱり甘い物はおいしいね」「次はいつあるの?絶対来なくちゃ!」と笑顔一杯でお話され、早くも次回の開催を期待されていました。



やっぱり甘い物は別腹ですね☆



皆で、カップケーキ作成中！！

2月12日(日)グループホーム
2・3階でバレンタイン行事を
行いました！
女性入居者様にカップケーキ
作りを手伝っていただき、完成
した物を男性入居者様にプレゼ
ントをしようという企画です！
最初は「そんなん作れるかな」
と言っておられました。作り
始めると意欲的に取り組まれて
いました。途中、昔の恋愛話に

バレンタインデー

グループホーム「音々」ねね

女性入居者様から手渡しても
らうと受け取った男性入居者様
「わく嬉しいな」と満面の笑み
で喜ばれ、美味しそうに食べて
おられました。女性入居者様も
「バレンタインなんて遠い昔の
話やね〜」とお喋りしながら食
べておられました。

完成したケーキを前に「男の
人なら大きい方が良いね」と選
んで下さり皆でラッピングをし
ました。

花を咲かせ盛り上がっておられ
ました。



美味しいわあ〜！
おかわり、欲しいわ！

今はまっている事

帰宅の際、近鉄あべのハルカスに
寄り、ついつい甘い物を購入してし
まいます！その為、体重がどんど
ん増加しています！

好きなアーティスト

ミスチル・久保田利伸

何か一言

慣れるまで、ご迷惑おかけしま
すが、頑張りますので、よろしくお願
いします！



ケアプランセンター ハミングベル緑橋
野々上 敬洋 たかひろ



緑橋職員紹介

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
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



BTRカレッジ

2月8日に2階フロアでBTRカレッジさんによるネイル・メイクボラが開催されました。

BTRの生徒さんにハンドマッサージをしてもらい男性入居者様は照れた表情をされ、女性入居者様では気持ち良いうたた寝をしている方もおられました。メイクを受けた方は「お父ちゃんに見せたらビッ



皆さん笑顔でいっぱいです！



きれいなネイルになりました！

クリするやろなく」と嬉しそうに話され、ネイルを受けた方も自分で好きな色や柄を選び「もう手洗われへんな」と言われていました。若い方とお話をされたり、いつもよりお洒落になった事を女性同士で褒めあい笑顔一杯見られていました。

みなさんとても喜んでおられ次回3月に来られるのを今から待ち遠しくされていきました。



管理栄養士の小話

3月『食事で花粉症対策』



花粉症の季節となってきましたね。花粉症の代表的な症状としてくしゃみ、鼻水、目の痒みがあります。これらの症状はヒスタミン酸が原因となっています。また鼻づまりはアラキドン酸という脂肪酸から作られる物質が原因です。これらの物質の働きを抑える事が重要です。

今回は日々の食事に取り入れられる花粉症に効果的な食品について紹介致します。

●生姜…生姜に含まれるショウガオールと呼ばれる成分はヒスタミン酸を抑える作用があり

ます。またアレルギーの原因物質となるIgE抗体の産生を防ぎます。

●大根…ヒスタミン酸の分解を促進するアミラーゼ(消化酵素)が含まれています。熱に弱いので大根おろしやサラダにするのがお勧めです。

●青魚…EPA、DHAと呼ばれる身体の循環を促す脂肪酸を多く含みアラキドン酸の生成を抑えます。

●アラキドン酸は肉から作られる。…普段食事で肉類が多い人は魚に置き換えてみるのもお勧めです。☆花粉症の方は参考にしてみて下さい☆

桃の里

お雛様の時期ですね。年明けから、百貨店やおもちや屋等では、雛人形の展示販売が始まり、売り場の前を通ると、きれいな着物や色白のかわいいお顔に目を奪われてしまいますね。

各地で雛人形の展示が行われるこの季節。桃の節句を祝い、飾っている家も多いのではないのでしょうか。

ハミングベル緑橋でも、1階では5段雛、2階3階では親王飾りを飾っております。また当日は節句をイメージした昼御飯を召し上がって頂き、雛祭りをお祝いしました。飾っている間に、お雛様の前で写真を撮りました。

懐かしい楽しい思い出を思い出して昔話に花を咲かせてみるのもいいかもしれませんね。

広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎

