

ベルルだより

令和2年(2020年)

8月20日発行

第46号

社会福祉法人森の宮福祉会 ハミングベル中道 ・ ハミングベル緑橋
大阪市東成区中道2丁目7番1号 TEL06-6971-9788 FAX06-6971-9789

発行責任者 石塚克哉

<https://humming-bell.or.jp>

ハミングベル中道特養



全国各地では、一日も早いコロナの収束を願って一斉花火が打ち上げられました。ハミングベル中道特養でも



花火で元気をつなぐ

七夕行事として二日間に分けて、『屋上花火』を企画しました。梅雨空が続いて心配な中、一日間とも雨に降られることなく無事に行うことが出来ました。外の空気を吸いまた、夕暮れ時の景色や飛んでくる飛行機を眺めたりして良い気分転換にもなりました。



陽が沈むにつれ、花火もより綺麗に見え、「もう一回する!」との声。久しぶりの花火に皆さん笑顔になっておられました。



どんな時も笑顔忘れず

苦しい時期、上層階ホテルの空室を利用したライトアートの期間がありました。日替わりでハートマークになったりニコちゃんマークになったり、この日は笑顔でした。



5月のある夜の“あべのハルカス”



宣言が解除され6月1日からは、通常通りのサービスを提供させて頂けるようになり、お元気な姿で再会した時は、職員一同心から安心致しました。



ハミングベル中道デイサービス

新しい日常を一步ずつ

大阪府に出された緊急事態宣言によって、デイサービスでも4月20日から5月31日までの間、皆様に自粛を呼びかけ、ごく少数での短縮営業を行っていました。緊急事態



金将

久々の対戦や!

金将

しかし今でも、ボランティアさんに来ていただかず、どこか寂しい日常となつてはいますが、皆さんと一緒にコロナに負けず、新しい日常を考え、ご提案していければと思っております。



布マスクの製作は今でも時々一緒に行っています。ご自宅で作ったマスクを見せて頂いたりもしています。

壁紙は共同制作で



7月の壁紙は、「花火大会」をテーマにし、皆さんに協力して頂きました。写真のとおり、にぎやかに彩られた花火壁紙の下には、迫力ある『ナイアガラの滝』が構えています。



月が変わり8月の壁紙は、盆踊りとひまわりの花を表現したいと考え、制作しました。利用者の皆さんにも、ひまわりと浴衣の折り紙をお手伝いいただきました。簡単に可愛い仕上がりに笑みがこぼれています。



久しぶりに行ったゲームは動物写真9マスの的当てでした。自分がくじで引いた写真に見事に当たれば高得点が得られます。

ハミングバル中道デイサービス

会えなくても・・・
あたたかい気持ちが
届きました

北中道幼稚園の園児たちから、七夕の笹飾りが届きました。

毎月ふれあい交流に来てもらっていましたが、コロナの影響で叶わなくなりました。

そんな中、利用者様の為に、懸命に七夕の飾りを作り、届けてくれました。可愛らしい短冊や天の川の飾りなどもあり、子供達の気持ちが伝わる温かい贈り物でした。



7月の変わり湯は
ハワイの湯

浴室と脱衣場にハイビスカスをあしらひ、ハワイアン音楽を流して、ひと時の南国気分を味わっていただきました。



温かいご支援をいただきました

5月、取引先関西みらい銀行を通じて、マスクをご寄贈いただき、株式会社テクニカル・イースト社長と理事長、施設長を交え贈呈式がありました。



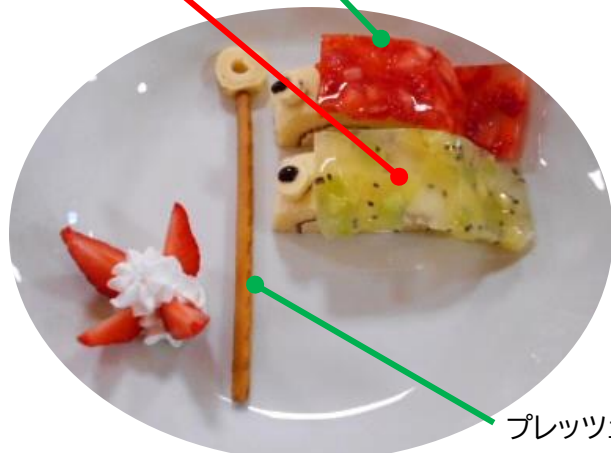
ハミングバル中道特養

くふうの結晶

特養2階で、こいのぼりケーキを作りました。

ロールケーキを半分に切り「胴体」に、イチゴとキウイを寒天で固め「鱗」を乗せています。バームロールをストローで型抜きしてチョコソースで「目」を作りました。

作った本人が驚くほどの出来栄で利用者様も「食べるのもつたいな」と口々に仰っていました。いざ食べ始めると驚くほど早くペロッと召し上がっていました。



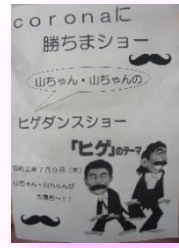
プレッツェル→
チョコレートソースバージョン



プレッツェル



ハミングベル緑橋



CORONAに勝ちまショー



感染防止により皆様に例年楽しんで頂いていた行事や近隣の夏祭り等が中止となってしまっています。集まって頂くのではなく、出演者が各部署回ることでショーを実現しました。ひげを付けたマスクにもご注目！

頭上での風船割り、テーブルクロソ引きとハラハラさせる演出に「割れるんちゃう?」「わー」と声が上がっていました。にこにこでは、どちらの山ちゃんが男前か?との質問では馴染みの山ちゃんに軍配♪

ひげダンスの音楽が鳴り始めると皆さんの手拍子が始まり、「山ちゃん山ちゃん」達を迎えました。

馴染みの職員だとわかる顔がほころびます。愉快的場面では皆さん笑顔になり、手品が成功すると割れんばかりの拍手。「また来てね〜」「楽しかったわ〜」と仰り大盛況のうちに終わりました。

1日に4公演こなした、山ちゃん山ちゃんコンビ&ピエロさんありがとう♪また来てね。



町娘に変身!

エイヤ〜!



毎年恒例となっていた流しそめんとスイカ割りが感染防止の為、出来なくなりました。

そこで皆様に楽しんで頂けるよう春に続いて夏のお楽しみ会を開催しました。夏に因んだ歌をきいたり、クイズや水戸黄門に扮して寸劇を行いました。職員の扮装に皆さん大笑い。刀を渡すとお約束で「エイ!」と斬り付けておられました。

夏のお楽しみ会

認知症対応型デイサービスセンターにこにこ



その後は、ビーチボールのスイカでスイカ割りをしました。目隠しをしているのでうまく当たらない事もありました。が、当たると大きな拍手がおこりました。おやつには、よく冷えたスイカを食べました。「昔は井戸でスイカ冷やしたで」「私の田舎は川で冷やしたで」と皆さんの夏の思い出を教えてくださいました。

ハミングベル緑橋

グループホーム 「音々」 ねね

音々☆夏祭りだ!

「夏祭り」を7月25日に開催しました。はっぴを着て写真撮影、射的・スマートボール・くじ引き・ミニ屋台と限られたスペースでそれぞれ楽しんで頂きました。射的では、的を真剣に狙っている方、「兄ちゃん、やって」と男性職員に頼んでおられた方がいましたが、的に命中した時は「当たったー」「やったー」とすごく喜んでおられました。

スマートボールでは、ビー玉がうまく飛ばす何度も挑戦！皆さん真剣にビー玉を飛ばしていました。

くじ引きは射的で当たったお菓子の中に入っている番号が出れば、賞品がもらえる仕組みで「〇番の人」と言っていると「いい」と手を挙げて賞品を貰いに。中には嬉しさのあまり目に涙を浮かべておられた方もいました。

遊び終わった後は、当たったお菓子を広げ、ジュースやノンアルコールを飲み、話をし、ちょっとした宴会になっていました。皆さん、喜んで下さり今年の夏祭りも大成功で終わる事が出来ました。



小規模多機能ホーム 「楽々」 ちら

ゴルフ大会



「ゴルフをしたい!」との利用者さんの声でパターゴルフ大会をしました。杖をさかさまに持ちピンポン玉をボールにして紙コップの的を狙います。まずは職員がお手本を見せます。男性利用者さんはさすがお手の物です。女性やいつもは車いすの利用者さんも職員の手を借りて真剣そのものでの向かって杖を振られます。「もうちょっと右か!」「残念!」「あゝ!」と口々に仰っていました。「ナイスショット!」「あゝ惜しい!」と声援や拍手がフロアに響きます。優勝、敢闘賞の表彰式もあり楽しいひと時でした。



皆様の心とからだを ほぐしていきます

この度、5月11日よりの
特養機能訓練指導員として
入職しましたあん摩マ
ッサージ指圧師の木下八
重子と申します。

私の趣味は旅行です。
いろんな景色にワクワク
する瞬間が大好きです。
又、美味しい名物や現地
の方とのふれあいも楽し
みです。

ハミングベル中道の入居
者様と楽しく元気にをモ
ットーに頑張っています
と思いますのでよろし
くお願いいたします。

ハミングベル中道
機能訓練指導員 木下 八重子



自宅でやってみましょう いきいき百歳体操



今回はいきいき百歳体操
をご紹介しますと思いま
す。おもいを手首、足首につ
け椅子に座ってゆっくると
手足を動かす筋力づくりの
運動です。おもりの重さは
0.5〜1.6キログラムで自
身の体力に合わせてましょ
う。

準備体操編

①深呼吸2回 鼻から
息を吸って、口から
息を吐く。



②肩とわき腹を伸ばす
運動(片手を上に上げ
て身体を横に倒す)左
右交互に2回ずつ

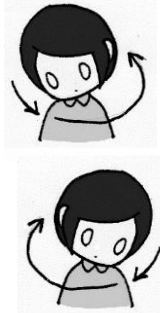


無理しない
でね

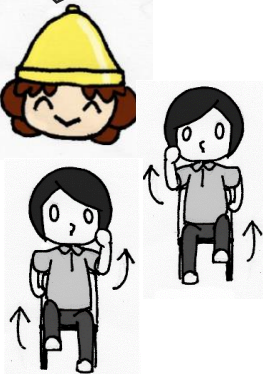
③身体ねじり(両手を
前に伸ばして身体
を左右にねじる)左
右交互に2回ずつ



④首の運動(ゆっくり
首を回す)左右8秒
間×2セット



⑤足踏み(両手を振り
ながら大きく足踏
み)8秒間×2セッ
ト



⑥股関節の運動(膝を
抱えて胸に引き寄せ
る)左右8秒間ずつ



⑦膝伸ばし運動(つま
先までしっかり伸ば
す)左右交互に8秒
間×2セット



⑧深呼吸2回 鼻か
ら息を吸って、口か
ら息を吐く。



筋力運動編

①腕を前に上げる運動
10回



②腕を横に上げる運
動 10回



③腕の曲げ伸ばし運
動 左右10回ずつ



まだ半分ですよ
がんばって!



整理体操編

④ 椅子からの立ち上がり
10回×2セット



⑤ 膝を伸ばす運動 左右
10回ずつ×2セット



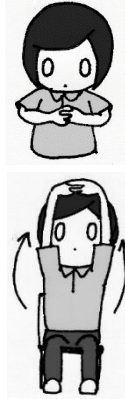
⑥ 脚の後ろ上げ運動
左右10回ずつ



⑦ 脚の横上げ運動左右10
回ずつ



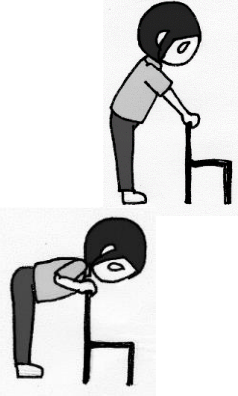
① 肩の運動(両手を組
んで真上に腕を伸
ばす) 15秒間



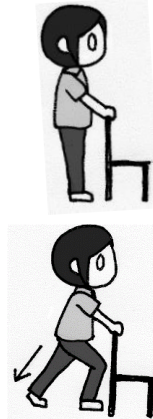
② 手首・腕のストレッチ
腕を前に伸ばし手の平
を正面に向ける(左右
15秒間ずつ)



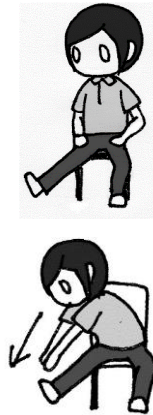
③ 太ももの裏のストレッチ
(椅子につかまり膝
を伸ばしておじぎ)
15秒間



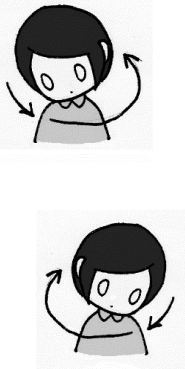
④ ふくらはぎのストレッチ
(椅子につかまり片足ずつ
伸ばす) 左右15秒間ずつ



⑤ 太ももとふくらはぎの
ストレッチ(片足ずつ伸ば
す) 左右15秒間ずつ



⑥ 首の運動(ゆっゆ回す)
左右8秒間×2セット



お疲れ様でした
続けて下さいね



カプサイシンで 免疫力アップ!

4月に入職しました管
理栄養士の坂本奨菜です。
美味しいものを食べた
り旅行を趣味としています。
特に韓国が好きで、韓国語
を勉強しに一人で短期留
学に参加するほど韓国を
こよなく愛する私から、今
回は韓国料理に含まれる
唐辛子についてお話しし
たいと思います。



る為、体温調節が難しい
今のような時期にもお
勧めです。さらには食欲
増進効果や、血行促進作
用、抗炎症作用までも確
認されており、とくにキ
ムチのような発酵食品
には乳酸菌がたっぷり
と含まれるため免疫力
アップにも一役買いま
す。

夏バテで弱った体、そ
してコロナに負けない
丈夫な体を作るため
にもこの夏はぜひ辛いも
のに挑戦してみませ
んか?ただし胃腸を刺激
することがあるため食
べすぎには注意しまし
よう。

ハミングバル中道
管理栄養士 坂本 奨菜



辛みの主成分は唐辛
子に含まれるカプサイ
シンといわれる成分に
よるものです。辛いもの
を食べると汗をかいた
り、体が温かくなったり
しますがこれはカプサイ
シンによる作用です。
汗をかくことによつて
体熱の放散を活発にし、
結果として体温が下が

音楽療法って？ 第5回



動物の人形型も
愛らしい♪

今回ご紹介するのは『シエイカー』。英語で「振る」という意味の「shakeシエイク」が名前の由来となっていて、その名の通り、振って鳴らす楽器です。密閉できる物の中に、砂や小石状のものを入れた楽器は全てシエイカーと呼ぶことができます。前々回にご紹介した「レインスティック」や、みなさんが一度は目にしたことがある「マラカス」も、シエイカーの一種です。

近年では、卵型(本物の卵のような容器)に入って売られています(や、フルーツや野菜などの食べ物型、人形型など、ユニークなものがたくさん登場しています。

このエッグシエイカー、手のひらに収まり、とても軽いので、どなたでも演奏しやすい楽器です。音楽シクでは、楽器をお配りしていると「楽器なんて今までに触ったことがないから私にはできないわ…」と、やや自信がなさそうにしている方がいらっしやることがあるのですが、そんな時には、「これなら小さくて軽いし、振るだけで簡単に音が鳴りますよ」と、エッグシエイカーをオススメしています。



ハミングベルには、卵型「エッグシエイカー」が42個もあります。カラフルで見た目もとても可愛らしいです。

聞いて・歌って・鳴らす

今までは、始めはしびしび受け取って鳴らし始めた方でも、曲に合わせて演奏すると、両手をあげながら笑顔でセンス良く鳴らされていたということがありました。「上手く鳴らせた、楽しかった」と満足感や成功体験を持ち、自身の回復につながることを期待されます。



現在は、コロナウイルスの感染拡大防止のため、音楽の時間にみなさんに楽器を持っていただくことを控えています。

(写真:2019年12月)



特養でのマウスシールド使用の音楽活動は、空間の換気・ご利用者さまとの距離を考慮しつつ行っています。

息苦しさや暑さもな
く、これから重宝するこ
とになりそうです。面会
の制限や、なかなか外に
出られない日々が続く
中、今できることを考え
ながら、利用者みなさん
の生活の中で少しでも安
らげる、楽しみの時間を
増やすことができればい
いなと思っています。

ハミングベル中道

音楽療法士 増永早奈恵

あとがき

新型コロナウイルスの影響で例年通りという言葉が死語になるような日常です。本号も例年なら7月発行のところ、原稿の元になる活動や行事等が極めて少なく、8月にずれ込みました。

それでも工夫を凝らしつつどうかいつも通りのページ数で編集ができました。協力をいただいた職員へお礼を申し上げます。

ハミングベル中道
ハミングベル緑橋
広報担当