

ベルルだより

令和 3 年 (2021 年)

4 月 25 日発行

第 49 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>



桜は変わらさず

大阪の開花日は3月19日。例年より1週間以上も早く咲き始めました。その1週間後には満開となり、中庭の桜もテイスサービス利用者や特養入所者の目を楽しませてくれました。

2階のバルコニーからは桜の花がちょうど見える高さで、開花し移りゆく様子を「きれいな〜」と言いながら眺めておられました。

それぞれの風景

今年の開花以降の日曜日は3週連続で雨模様となり、外でゆっくり桜をみることはできませんでしたが、雨のあいまをぬって記念撮影を行いました。



新卒者の入職式後、理事長、施設長及び総務部長、副施設長と共に満開の桜の下で記念写真



ハミングベル中道 デイサービス

コーヒーの淹れ方
アレコレ うんちく



バリスタ世界チャンピオンの井崎英典さんが薦める淹れ方で香り豊かなドリップコーヒーを味わっていただきました。
元パティシエの職員がまずは淹れ方のポイントを説明しました。
コーヒー豆を計量し、お湯を3回に分けて注ぎます。1分、1分、2分、3分と蒸らす時間も普通の淹れ方と比べると長いのも特徴です。
コーヒーが苦手という方も、香りに誘われ一緒にコーヒーを飲み、「美味しい」との感想も頂きました。



日頃見ることは少ないだけに皆様真剣な眼差しで見つめています



職員が付き、ドリップに挑戦！
淹れたての良い香りが 1 階フロアじゅうに広がりました。

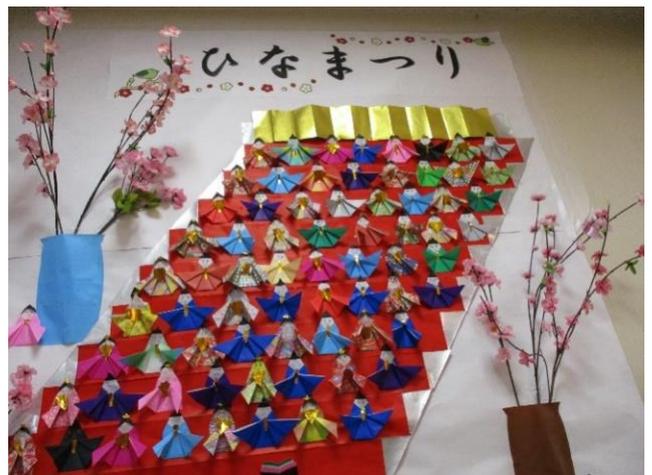


みんなで作りあげた壁紙

2月 節分の鬼
3月 ひなまつり
4月 桜並木

皆さんにも折り紙でお雛様を折り上げてもらったり、お花紙で桜や鬼を形作ってもらったりして、大きな壁紙が出来上がりました。

お雛様は一つ一つ個性のある顔立ちで味わい深い作品になりました。





ハミングバル中道 デイサービス

塗り絵クラブ

毎月新しい塗り絵素材を印刷しています。
みなさん自分の好きなデザインを思い思いの色を選んで塗っています。時には、肩が凝るほど夢中になったり、隣りの方と色の相談をしたりしながら、集中した時間を楽しんでおられます。



久しぶりの交流

北中道幼稚園から、去年一度も施設に来れなかったということで、年長組の園児から可愛い絵とメッセージを寄せたプレゼントを頂きました。
残念ながら利用者との再会は叶いませんでしたが、後で貼り出したのを皆様笑顔でご覧になっておられました。



こちらからは卒園の記念にと、利用者の皆さんにも協力してもらって制作した桜の壁紙を職員が幼稚園に出向き、贈りました。

満開 春らんまん



例年より開花の早かった中庭の桜をみなさんと毎日眺めています。天気の良い穏やかな日中、中庭に出て外の空気を吸って、サクランソウやさくらんぼの実を眺めながら春の訪れを感じました。

新人紹介

看護職 光本 裕美

今年の1月からデイサービスに入職しました。初めてで未知の職場ですがスタッフに助けられて、頑張っていけそうです。利用者様が有意義に楽しい時間が持てるよう私自身も楽しみながら頑張っていきたいと思えます。



ハミングベル中道特養

春の恒例行事

ひな祭り

音楽と職員の踊りに合わせ手拍子や動きを真似る方と一緒に歌われる方がおられ、短い時間ながらも盛り上がったひと時でした。



節分



見事！ 鬼に命中

2021/02/02

「当たった！当たった！」
鬼に扮した職員に向け新聞紙のボールを投げつけている様子がとても楽しそうでした。

身近な素材から

生まれ続ける



事務所窓際から外を眺めている小人たち
入所者様がペットボトルと毛糸で手作りされたものです。意欲满满で作り続けておられます。



新入職おめでとうございます

4月1日、2名の
新卒者を迎え、入職式
が行われました。昨年
と同様、人数を制限し、
間隔を空け、時間短縮
で実施しました。

緊張が冷めやらぬなか、オリエンテーションが始まりました。そして次の日からは担当職員による教育研修や実習が続きます。

それぞれの配属が決まりました。第一歩を踏み出したばかりで、まだ期待より不安が勝る感じでしょうが、「笑顔・まごころ・ハーモニー」を忘れずに、様々なことに立ち向かってほしいと思います。



緑橋グループホーム
介護職
石丸 直人



中道特養
介護職
北野 綾菜



もしかしてスマホ首？

スマホを使い続けるうち、気づいたら首や肩がガチガチになっていたことありませんか？

首が正常な位置より前に出てしまっている首を「スマホ首」と言われています。肩こりや眼精疲労だけでなく自律神経やエイジングに悪影響を及ぼすこともあるそうです。

スマホ首を防ぐ一番の方法は正しい姿勢でスマホやパソコンを使用することです。

スマホは目線と同じ高さに合わせてるのが理想

基本の正しい姿勢
脚の付け根に手を置いて軽く胸を張る。



下図はスマホ首の改善に簡単なストレッチです。

耳の下から胸にかけて伸びる胸鎖乳突筋は全体を伸ばすのがなかなか難しい筋肉ですが、鎖骨を手で押さえてロックすることで、端から端までグーンと伸ばすことができます。

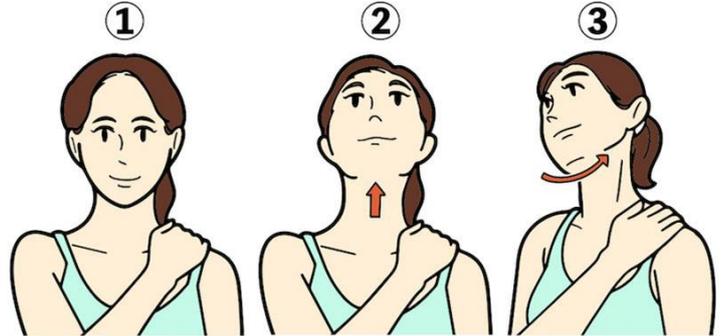
簡単なので、1日3回を目安に続けてみましょう。

1. 右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえ

る。

2. その状態のまま、一度ゆつゆの上を向へ。

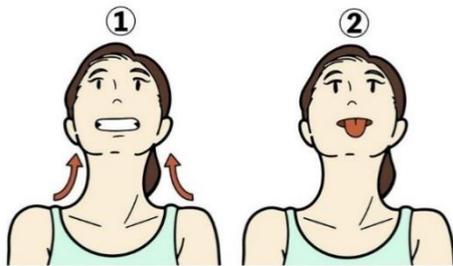
3. 上を向いたまま右側に首を倒し、15秒キープ、反対側も同様に行いましょう。



この姿勢を保つのが苦しい場合は、最低限、前傾姿勢にならないように気を付けましょう。

又、うつむく姿勢を続けることで首にしわが寄り年齢よりの老けて見えてしまいます。「舌骨筋」を鍛える事で首のしわを改善しましょう。

1. 顔を上に向け、口を横に「イーッ」と広げる。
2. その後、舌を「べーッ」と出す。1日5〜6回行いましょう。



人と地域をつなぐ

西今里住宅

当法人は大阪市より事業運営の委託を受け、高齢者ケア付き住宅（市営西今里住宅）への生活援助員配置事業を行っています。この3月より三代目となる新援助員が就任しました。

また新型コロナ感染拡大により休止となっておりましたが、住宅集会室を使ってハミングベル緑橋職員およびボランティアの協力のもと、「西今里音楽サロン」愛・音楽（あ・もーれ）を月1回実施し、地域との交流を図っています。



新任援助員の井上 哲男です。

働くこと云うことは、文字通り人が動いて他人（はた）を楽にすることだとの言葉があります。私も賞味期限が近い年齢ではありますが、飛梅にならないようしっかりと入居者の皆様に寄り添っていきたく思います。よろしくお願いたします。



西今里住宅全景

ハミングベル中道
機能訓練指導員 木下 八重子

ハミングベル緑橋

節分の鬼退治!

今年の節分は2月2日!

陣太鼓の音と共に3体の鬼が現れると「怖いわ〜」との声も。

皆で豆を投げつけますが、中には豆を自分から取りに行き、鬼に強めに投げつける方も・鬼は段々と弱っていき、ついにはバタリバタリと倒れて行きました。倒れた鬼に豆を投げつける方もおられ、鬼はコテンパンにやっつけられました。

暫くすると、鬼は又立ち上がり、「鬼のパンツ」の曲に合わせて鬼ダンス♪ 最後は鬼の手振りをして、記念写真撮って、バイバイと手を振り鬼は退散しました。



パーティーにこにこ

認知症対応型デイサービスセンター にこにこ

不定期、気まぐれにオープンする不思議なパーティー『にこにこ』。2月12日の午後にオープンしました。色とりどりのスイーツに、甘い物が苦手な方にはおせんべいやポテトチップスをご用意。飲み物はコーヒ、紅茶に加え、ミックスジュースやレモンスカッシュ、ノンアルコールビールを取り揃えました。飲み物のオーダーは可愛いウエイトレスが登場し注文をお受けします。



それぞれ、好きなお菓子を数種類選んで頂き、皆で乾杯しました。「ちょっと、それ美味しそうやな。」「次は苺乗ってるケーキ食べるわ。」とお話も弾み、「全種類食べたいけど、お腹一杯やわ。」と残念そうにされる方もいらっしゃいました。今回のオープンにいらっしやらなかった皆様、次回のオープンを楽しみに待っていて下さいませ♪

パーティーにこにこ店主

ハミングベル緑橋

小規模多機能ホーム「楽々」らら

新年会「楽々の屋」

1月21日に新年会を行いました。

「楽々の屋」と題し利用者様をおもてなします。職員が「料理長」「支配人」「大女将」などに扮します。昼食の献立は春の食材を使った料理長渾身の「春の御膳」。ピアノの生演奏が流れる中、「ご馳走やな〜」「どれから食べたらいいか分からない」「全部美味しいわ」と皆様。いつも少食の方のお箸は止まらず、ノンアルコールビールを飲まれた方も嬉しそうなお顔。



午後は職員のかくし芸です。「漫才」「ダンス」「三味線」「歌」・・・笑いあり、手拍子あり、いつも寡黙な方も笑顔で参加です。演目が終わるたびに拍手が響きます。笑顔あふれる新年会で



グループホーム「音々」ねね

パフェ作り体験

2月3日のおやつ時間に、音々3階でパフェ作り体験を行いました。チーズケーキとコーンフレークをベースに、ご自分で好きなトッピングを選んで乗せて頂きました。テーブルには缶詰のミカンや桃、ぶどうやりんごのゼリー、季節物のイチゴが並びます。職員が一人ずつご案内すると、いつもとは違う趣向に皆様興味津々。あっと言う間にオリジナルのパフェが出来上がりました。最後はパフェを片手に、笑顔で記念撮影！



音楽療法って？ 第8回

利用者様の好きな音楽♪

今回は、特養に入所されているY様に好きな歌をお聞きしました。

いつもいい声でとても歌がお上手なY様が紹介してくださったのは、岡晴夫の大ヒット曲である『啼くな小鳩よ』(昭和22年)。岡晴夫は戦前戦後に活躍した流行歌手。なんと幼い頃は歌の授業が嫌いでした。成績は「2」だったそうです。小学6年生の時の音楽の先生に、人前で歌うことを勧められてから歌手に興味を持つようになった彼は、その後歌手としてデビュー。『憧れのハワイ航路』などのヒット曲を次々に飛ばし、瞬く間に人気者になりました。明るい人柄であったという彼は「岡ッ晴(オカッパル)」の愛称で親しまれ、その持ち前の明るい歌声は多くの人に愛されたそうです。



ハミングベル中道♪

音楽療法士 増永 早奈恵

『啼くな小鳩よ』について、「若い頃の気持ちを忘れずに長生きしよう。そんなことを歌った曲だと自分なりに思います。私もそういう風に生きたいです。人間は死ぬまで夢や希望を持たないアカン。」とY様。岡晴夫に負けないう素晴らしい声でこの曲を歌ってくださいました。みなさんもぜひ一度、岡晴夫の明るくて元氣の出る歌声をお聴きください。

世界のおいしい料理

第1回 台湾編

季節は春を迎え暖かくなりました。今年度は現在コロナウィルスで海外旅行に行けない分、旅行気分だけでも味わおうと、世界のおいしい食べ物をいくつか紹介していきたいと思えます。第1回はお近くの台湾から！

台湾料理の成り立ちは、16世紀ごろ中国大陸から持ち込まれた料理に原住民の郷土料理等が合わさり発展したと言われています。四方を海に囲まれているため魚介類の使用も多く、お米や麺等の主食、

醤油ベースの味付けが多いことなどからも日本人の口に合う料理が多いです。今回は実際に私が台湾で食べて美味しかったものを一部紹介します。また旅行に行けるようになればぜひ食べてみてください(´▽`)

①牛肉麵

台湾料理といえば、牛肉麵というくらい有名な麺料理。太麺で牛骨などから出汁をとったあっさりした味わい。



②牡蠣オムレツ

台湾屋台の定番としてよく食べられる牡蠣がたっぷり入ったオムレツ。甘めのタレがかかっており万人受けする美味しさ。



③胡椒餅

こちらも屋台で大人気メニュー。熱々パリパリの皮の中に胡椒がよっくきいた肉餡が詰まっています。



ハミングベル中道
管理栄養士 坂本 奨菜

はみんぐ べるちゃん♪ (第34話)

べるちゃんは今ゲームに集中

あ、画面が固まった！

やれやれ...

首が固まった！

みなさんはこうゆうなようにページ前のストレッチをしましょう

by T & t