

# ベルルだより

平成28年(2016年)

1月15日発行

第28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

発行責任者 石塚克哉

大阪市東成区中道2丁目7番1号 TEL06-6971-9788 FAX06-6971-9789

<http://www.humming-bell.or.jp>

## 2016年華やかに彩る



謹賀新年

ハミングベル中道の特養華道クラブにおいて、お正月用に生けていただきました。参加された皆様は、お正月に向け新たな気持ちがある様子で、話にも華が咲き笑顔が多く見られました。集中する所は集中し、慎重に行う所は先生と相談しながら進められ、大変素敵な作品が完成しました。



フィナーレは、こども・いのち輝け合唱団のメンバーも加わり和やかに

2フロアに分けて、職員によるダンスのあと、合唱団やプロの歌手の方々がゲストにコンサートが行われました。  
プロ出演者はテノール歌手竹内直紀氏、ソプラノ古瀬まきを氏、そしてピアノは佐藤節子氏  
プロの音楽家の張りのある歌声に負けないくらい、「こども・いのち輝け合唱団」の子供たちの元気いっぱい歌声が、フロアに響き渡り、皆さん手拍子をしたり一緒に歌って下さったり、大きな拍手と皆さんの笑顔で大変素敵なクリスマス会になりました。  
\*\*\*\*\*  
そのあとプロの演奏家は、地域向けのコンサートへ。後半はテノール歌手のコスプレパフォーマンスで皆様の笑顔が満ちあふれ、最後まで飽きさせないひとときでした。

ハミングベル中道のクリスマスコンサート



# ハミングベル緑橋



## 迎春

新年明けまして

おめでとございます

皆様お元気で幸多き年と  
なりますように

### 獅子舞突入

元旦には昼食におせち料理と御とそが振舞われました。豪華なおせち料理に「美味しいわ〜」と歓声があがりました。

午後には獅子舞がフロアに突入！皆さん獅子舞に噛まれ、今年も一年健康で過ごせることを祈念して記念撮影しました。



### クリスマス会

12月23日(水)は恒例のクリスマス会が行なわれました。昼食時には理事長&施設長サンタが利用者様へのクリスマスプレゼントを音楽と一緒に持って来て下さいました。



始めに、アート展の表彰式が行なわれました。今年の1位はここにこの作品「沖縄」でした。また来年のテーマは「秋の妖怪アート展」と発表されました。クリスマス映像を観た後は、聖歌隊の歌やソーラン節のダンス！ダンスでは利用者様も一緒に踊りだす程、楽しく盛り上がりました。また緑橋音楽隊の

演奏に合わせて皆で恒例の「故郷」を歌い、賑やかで楽しいクリスマス会となりました。



### もちつき大会

12月25日(金)は、今年最後の行事となる、餅つき大会を行いました。若干の寒気はありましたが皆さん、「よいしょ、よいしょ。」の掛け声に合わせて、力強く杵を振るわれて、お餅をつかれていました。



つきあがったお餅は、ぜんざいに入れたり、大根おろしをつけたりして、美味しそうに召し上がっておられました。天候には少し恵まれませんでしたが、最後のお餅がつき終わると、歓声と拍手が湧き上がりました。終始笑い声の絶えない、楽しい雰囲気にもまれた、餅つき大会となりました。

今回も、地域やボランティアの方々のご協力の下、無事終える事が出来ました事を、紙面を借り、御礼申し上げます。有難うございました。



# ハミングベル中道

## 交流ひらけもちつき

年末押し迫った12月26日にハミングベル中道では「もちつき」が行われました。地域の方々やボランティアのご協力もあり、にぎやかに楽しく行われました。

職員が一生懸命、もちをつくのを見て利用者の方々からは、いっぱい笑顔がこぼれていました。おやつにはぜんざいを食べ一層、利用者様はご満悦のようでした。

餅はつかれて粘りますが、つき手は疲れてくたくた？



## 特養奏でる日・叶える日

お一人目は、念願のお墓参りを果たせた方です。

当日の天気はあいにくの小雨でしたが、何とか外出でき、お昼には施設とは違う雰囲気でご家族様との昼食を楽しまれていました。久しぶりに会われたご家族様もおられ、終始穏やかに過ごされていました。



## お二人目は、以前お世話

になったヘルパーさんとの再会が実現された方です。その方がおられる阿倍野区の施設にお連れしました。始めは恥ずかしそうにされていましたが、次第に打ち解け笑顔で顔が赤くなりました。楽しいひと時を過ごされました。

その後あべのハルカスに向かい、大好物のにぎり寿司を食べたり、好きな帽子を買ったり、シヨッピンを楽しみ、ゆっくりと時間を過ごされました。



## お茶会

11月4日(水)にお茶会が行われました。利用者だけでなくご家族様も参加され、お琴や尺八などの生の音色が響く中、利用者様はお茶を味わっておられました。

いつもは制服姿の職員も、この日はばかりは着物に着替え、利用者、職員ともども、いつもと違った雰囲気を楽しんでいました。

## 文化祭表彰

10月末から11月初にかけて文化祭が行われ、11月16、17日には文化祭に出品された作品の表彰式が行われました。表彰された利用者様からは、喜びの笑顔がいっぱいこぼれていました。





# 笑顔・歓声があふれたクリスマス

ハミングベル中道デイサービス

今回は、クリスマス向けのリース作りをしました。毛糸と紙皿で作ったリースの土台に、思い思いに飾り付けをしていたら、それぞれのアイデアが光る作品がたくさん出来上がりました！リースの向こう側から



ひよっこりサンタクロースが顔を出すお茶目な作品や、綿を使ってサンタクロースの白いひげを表現した作品も。お互いに



出来上がった作品を披露しあって、和気あいあいとした時間が流れていました。



また、別の日には、クリスマス会として『ビンゴ大会』を開催しました。



数字が読み上げられるたびに、「惜しい、15やて。14 やったらあったのに〜！」 「わあ！もう三つもリーチになってるわ〜」 「やった！ビンゴ！」と、色んな場所から一喜一憂の声があがり、ドキドキワクワクの楽しいひと時でした。ビンゴが成立した方にはくじを引いていただき、引いた番号の景品をお届けしました。素敵なクリスマスプレゼントとなったでしょうか？



マフラーが当たりました。

私にはハンカチが！



# 鮭・鯔・寿司

中道デイサービス

ハミングベルでは、年に2回『寿司屋台』が登場します。お好きなネタを注文して、目の前で握っていただき、お代わりもできるのが、醍醐味です。いつもは少食な方でも、このときはばかりは「不思議と食べられますね。」とパクパク！「次、また楽しみにしてるで！」との声もたくさん頂戴しています。



皆様  
いつもとは  
違う  
うれしそうな  
表情



## 大阪市介護予防ポイント事業って？

平成27年10月より始まりました「大阪市介護予防ポイント事業」についてご紹介します。

これは施設でのボランティア活動の実績に応じてポイントを付与し、貯まったポイントを換金できる事業です。ハミングベル中道・緑橋ともに当事業の受け入れ対象施設となっております。

**対象者** 大阪市内在住の65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）

※参加には登録研修の受講が必要です（研修の申込先は大阪市社会福祉協議会です）

**目的** 外出の機会の増加、社会参加の推進を図り、ご本人の介護予防や生きがいづくりにつなげる

**対象となる活動** 行事・レクリエーションなどの補助、話し相手、食事・

入浴介助の補助など

※受け入れ可能な活動は施設によって異なります

**活動の流れ**

研修の受講

参加登録施設への申込み

活動ポイントを貯める

ポイントを交換する

\*\*\*\*\*

今現在ハミングベルで活動されているボランティアさんはもちろん、新しくボランティアを始めたいと思われる方も、事業に参加して心身ともに元気な状態を維持しませんか？興味のある方はお気軽にボランティア担当までお尋ねください。



11月29日にハミングベル中道で行われた登録研修の様子です。合計27名の方が参加されました。講師として石塚施設長、上田包括支援課長も講義を担当しました。



# ♪ 好きな音楽を聴こう ♪

今回は、ハミングベル緑橋 小規模多機能ホーム 楽々(らら) “花村淳一郎” 管理者にお話を伺いました。

「好きな音楽は？」の質問に「僕自身への応援ソングです！」と笑顔で答えた曲は、Mr.Childrenの『終わりのなき旅』だね。



が居ることに気付くまでです。  
ハミングベル緑橋  
音楽リハビリ担当 橋本陽子

日々仕事をしている中で、うまくいかない時、「この仕事(職場)は、自分には向いていないのかな?」「もうしんどいな」と思ってしまふ時に、この歌を聴くそうです。特に勇気付けられるところが2番のサビ。難しく考え出すと結局全てが嫌になってから続く所(歌詞下線部分)だそうです。しんどい時、気持ちが弱っている時、目の前の物事から逃げ出したくなった時、自分自身にこの曲を聴かせる、と、何だか「頑張れる自分」

終わりのなき旅/Mr.Children 作詞&作曲 KAZUTOSHI SAKURAI

誰と話しても誰かと過ごしても寂しさは募るけど  
どこかに自分を必要としてる人がいる  
憂鬱な恋に胸が痛んで愛されたいと泣いていたんだろう  
心配ないぜ 時は無情な程に全てを洗い流してくれる  
難しく考え出すと結局全てが嫌になって  
そっとそっと逃げ出したくなるけど  
高ければ高い壁の方が登った時気持ちいいもんな  
まだ限界だなんて認めちゃいないさ  
時代は混乱し続けその代償を探す 人はつじつまを合わす様に型にはまってく  
誰の真似もすんな 君は君でいい 生きる為のレシピなんてないないさ



## 新職員紹介

はじめまして、昨年8月からハミングベル中道の栄養課に配属になりました。管理栄養士の杉中 香名子と申します。以前は、老人保健施設で勤務しております。特別養護老人ホームは初めてですが、毎日の食事や行事を通して皆様の健康を支えていきたいと考えています。



## 旬の野菜 ～菜の花～

これから旬を迎える菜の花は、抗酸化作用のカロチン、美容効果のビタミンC、摂り過ぎた塩分を出してくれるカリウムと、美しい花を咲かす蕾とあって栄養素が豊富な緑黄色野菜です。



### 菜の花の玉子とじ

(材料)

- 菜の花 1束 玉子 3個
- だし汁 1カップ 薄口醤油 大さじ2
- みりん 大さじ3

(作り方)

- ① 菜の花は、硬い部分を切り落として根元から湯掻き冷水に取る。
- ② 水を切った菜の花を4cm長さに切る。
- ③ 鍋にだしと②を火にかけて薄口醤油とみりんを入れ煮る。
- ④ 沸騰してから溶き玉子をまわし入れる。

## はみんぐ べるちゃん♪ (第4話)



by T&t