

# ベルルだより

令和6年(2024年)

4月25日発行

第60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



楽しみながら選んで、笑顔が多く見られました。  
「おいしい」と大好評でした。

満開時期を見越して花見行事を企画しましたが、3月からの寒の戻りで開花予想が外れ、施設中庭の桜もチラホラよりまだ前の状態でした。  
代わりの造花の桜の前に、きれいで可愛い練り切りを味わっていただきました。



桜の下で楽しく集う



4月4日造幣局の特別観桜会にお二人をご案内しました。

行事の次の日には、「昨日はありがとう」「楽しかった」「桜だいぶ咲いたかな」など、喜びの話が多く聞かれました。



普通に撮ると桜が全然写らないので、出来るだけ低く構えて角度を決めました。

今年はこの数年では珍しく、遅咲きの桜の木の前で記念撮影をしました。合間に雨が降ったりして撮影が出来ない日もあり、なかなかむずかしかったです。

## ハミングベル中道 デイサービス



### 1階のひな壇飾りの前で



菱餅風に三色に分かれたゼリーを作りました。「おいしい、おいしい」と皆様に大好評でした。

甘い心躍るひなまつり



顔出しパネルを使って撮影



### 節分行事



外れると少しずつ鬼が近づいてきます。

「鬼は外！」職員からの声掛けで、鬼役職員に向かって一斉にボールや丸めた新聞紙を豆の代わりにぶつけていく様子は、一体感がありました。

無病息災を願って 見事命中



### ハミングバル中道 デイサービス

## 皆で協力 ひな壇飾り



今年もお雛様の季節になり、利用者の方と一緒に飾りつけをしました。繊細な人形をそっと箱から出し、去年の写真を見て位置を確認しながら、七段十五人飾りを完成させました。



## 熱く語らいながら ~ タコ焼き



クルクルと串で回すのはお手の物。手際よくまん丸に焼きあがっています。



3月の行事は『たこ焼き』を開催しました!! 大阪ならではの、焼きたてのたこ焼きを味わう機会がないという声を聞いて、熱々の美味しいこ焼きを食べてもらいたいと、企画しました。



職員がクルクル回している、「もうえんちゃうの?」「あんだ上手やね」とチエックが入ります。あちこちから楽しそうな会話が聞こえてきます。早速食べてもらうと、「うん、美味しい!」「焼きたて食べるの久しぶりやわ」皆さんいい顔をされ、「おかわり欲しいなあ」と言う声もあり...

「今度はお好み焼きがええなあ」と、もう次の企画の催促をされてしまいました。



ハミングバル中道 デイサービス

アロマでリラックス

月一回ボランティアの方が来て下さり、お一人20分位の時間でハンドマッサージの施術を行っています。



指先から肘のあたりまでアロマオイルを塗り、ゆったりと揉んでもらいます。初めてされる方も多く、中にはぐっすり寝込んでしまうという事もありました。癒しの音楽を聴きながら、日常を忘れてリラックスしてもらえたらと思います。

カラオケで活性



コロナが流行る以前は月に数回あったカラオケですが、長い自粛の後、ようやく2回目を実施しました。好きな歌、よく歌っていた曲等、思い思いの曲をリクエストしてもらいました。

前に出て一人で歌える方がいる一方で、二人ならいいよという方はペアで仲良く歌い、「そんなん恥ずかしいわ」と前には出られない、マイクなんて嫌々という方は、皆さんと一緒に合唱していました。懐かしい曲が流れるフロアは、昭和のムード満載!!大変盛り上がりました。



曜日対抗選手権「ハミング卒業式ゲーム」

春と言えば・・・卒業式や入学式の季節です! 卒業証書を筒に入れるゲームに挑戦してもらいました。



まずは卒業証書を丸めて、細長い筒に入れまます。制限時間は30秒! 時間も測るとどうしても緊張します。



時間に追われ、チーム戦ということで見つめられてよけいにあせるようです。

緊張感の中、厚手の紙をきれいに丸めて筒に入れていきます。証書は5枚あり、全部入れたら300点。最初の方は紙が真っすぐで中々うまく入りません。

桃の節句



今年のひな祭りは各フロアで行いました。昼食はひな祭りメニューで「美味しいわ」と皆様沢山召し上がられました。

午後からはひな人形の前で記念撮影をしたりひな人形に扮したり、手作りおやつを作って楽しんだり、何度も『ひなまつり』の童謡を歌ったり…。「昔は家でひな人形飾ったわ」「菱餅も美味しかった〜」等と昔話をされていました。



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

バレンタインおやつ作り



HAPPY VALENTINE'S DAY

2月14日(水)、バレンタインデーにちなんでおやつ作りを実施しました。利用者様に食べたい物を何うとフルーツを希望

された方が多かった為、今回はイチゴ、キウイ、バナナ等のフルーツとジャム、マーマレード、クリームチーズの中から好きな物を選んで頂き、クラッカーの上のせて召し上がっていただきました。クリームチーズは、利用者様のお口に合うのか少し不安でしたが予想外に好評で、特にマーマレードの組み合わせは「これ美味しい。」と特に気に入られたようでした。



その後、バレンタインの告白で恋が実った新郎・新婦と新婦の父に扮してボール入れゲームをし、楽しいひと時を過ごしました。



ららの花御膳



新年会・ららの花

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

今年の新年会は

豆腐、湯葉料理が自慢の『ららの花』が開店。板長、支配人、女将など従業員に扮した職員が心を込めておもてなしです。午前中からフロアに御出汁のいい香りがして皆様お昼ご飯を楽しみにされていました。準備が整い皆様にご挨拶をして料理長から料理の説明です。「前菜」「豆腐しゅうまい」「豆乳しゃぶしゃぶ」「天ぷら」「湯葉のお吸い物」「デザート」など…。皆様「美味しい」「綺麗やねえ」「お腹いっぱいやけど美味しいから食べれるわ」等と仰りながら箸が進み、いつもより沢山お召し上がりです。

午後からは職員のショータイム。皆様真剣にご覧になり、感心されたり、笑われたり、聞き入ったり…。美味しい楽しい新年会でした。

ショータイム



獅子舞



紙芝居



フラダンス



傘回し



三線



手品



大根おろし競争



音々では色々なレクリエーションを行っています。お一人で出来る、塗り絵やパズル、数人で行うトランプ・かるた・百人一首・風船バレー、時期によっては屋上で栽培している野菜の収穫なども行います。皆様レクリエーションを楽しみにしておられ、その時間が近づくと「今日は何しよう」と言われる方もおられます。楽しみな時間のひとつになっています。

レクリエーション

グループホーム「音々」ねね

特に人気なレクリエーションは『かるた』等で、いざ始めると前のめりに札を取り合います。取った札を数え終わると「あんだが一番やな」と悔しそうな表情を浮かべられ、「もう一回しようか」と二回戦が始まる事も！



# 音楽療法研修のおさらい

先月3月14日に法人の全体研修として音楽療法の研修を行いました。



【定義】『音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること』とし、生理的とは血圧や心拍、皮膚の変化への働き。心理的は感情の誘発、鎮静、高揚など。社会的は社会性、協調性、一体感などに働きかけます。

【技法】高齢者の方になぜ音楽なのか？・・・



それは日本においては明治以降の初等教育から唱歌が取り入れられており、伝承されてきたわらべ歌やその後創作された童謡、また壮年期には歌謡曲・演歌に

馴染んでいて、身近な文化体験として国民が共有しており、技法として身近で扱いきやすいという事が挙げられます



【実践】大きく集団音楽療法と個別音楽療法とに分けられます。それぞれの利用者様に合った形で音楽療法を実践します。その音楽療法の中では技法何を使うのか？という事になります。歌唱・身体活動・楽器活動や小物の道具



特養フロアでの集団音楽レク

なども時には使い今回は歌と楽器についての内容でした。



楽器を使って、運動領域も加えていきます。

【音楽レクリエーションと音楽療法との違い】レクリエーションは楽しむ事が目的。音楽療法は目的に応じて音楽を用いて反応や効果を客観的に評価し、実践に反映する。という違いがあります。

音楽療法士は実践を通して目的を立て、情報収集なども行って実践、そしてその後の評価までを基本サイクルとして行っています。



以上の内容で研修を行いました。参加して下さった職員の方々から質問なども

## 特養居室における個別音楽療法



沢山いただき、音楽療法をより知ってもらおう良い機会となりました。

ハミングベル中道

音楽療法士 野田尚史

## 水防避難訓練実施



大規模な河川のはんらんが発生し施設が浸水する想定で、特養2階の入所者と1階デイサービス利用者を対象に、施設3階への垂直避難訓練を実施しました。



# 腸内環境を整える〜シンバイオティクス？



菌、微生物、それらを含む食品)とプレバイオティクス(消化されずに腸内に届き、生きた菌の工サとなる食品、オリゴ糖や食物繊維)です。

善玉菌の  
エサとなるもの  
(プレバイオティクス)



豆、きのこ、野菜などの食物繊維・オリゴ糖等



善玉菌を  
含むもの  
(プロバイオティクス)



ヨーグルト、甘酒、ぬか漬、味噌、納豆などの発酵食品

4月となり、新年度が始まりましたね。忙しくされる方も多く体調を崩しやすいのもこの春の特徴です。  
健康のためには、腸内環境を整えることが大事だと近年話題になっていきます。腸内には多数の免疫細胞がありそれらを活性化させるためには善玉菌を増やし悪玉菌を減らす必要があります。

そこで有効なのが、プロバイオティクス(生きた乳酸菌やヒフィズス菌等が有名で、乳飲料やヨーグルトのほか、納豆やキムチ等の発酵食品でも摂取できます。単独でも効果はありますが、それらを一緒に

摂取することでさらに有益な効果が得られるという考えがシンバイオティクスです。  
これらは日頃の食事から積極的に取り、腸内に有用な菌が生殖し続けることが大切です。

菌群の種類を増やすためにも同じ食品ばかりでなく、様々な食品を取り入れて腸活に励みましょう。

ハミングベル中道  
管理栄養士 坂本 奨菜



# 人間の体のツボって何？

今回は即効性のある花粉症に効くツボの紹介です。

## 迎香(げいこう)の効果

迎香は「鼻水・鼻づまり」「花粉症」など鼻の不調に効果があります。  
また、鼻の周りの血流をよくすることで顔の肌も整えてくれるため、「シミ」「シワ」「たるみ」にも効果的だと言われています。

鼻通りがよくなると口呼吸が減るため「いびき」にも効果が期待できます。



小鼻のすぐ脇

ハミングベル中道機能訓練  
指導員 清水 淳史

## はみんぐ べるちゃん♪ (第44話)



BY T&t