

令和7年(2025年)

1月30日発行

第63号

ベルルだより

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>

2025年 巳年穏やかに幕明け

ハミングベル中道特養



玄関ホールの正月飾り台の前で



施設玄関の門松の竹が笑って見えます。

令和7年元日の天候は晴れて穏やかでした。お正月らしい冷え込みの中でしたが、元気よく施設すぐ近くの延命子安地蔵尊と火除大明神に別れてお参りされ、皆様真剣な表情でお祈りをしておられました。



施設玄関前の門松の前で



理事長と施設長がお一人お一人にあいさつに回りました。



一年の最初の昼食にお祝い膳が提供されました。



大吉を引きました



&



&



楽しさいっぱいのクリスマス



クリスマスメニューの昼食



朝からクリスマスの雰囲気を感じつつ、まもなく理事長、施設長がサンタクロースに扮し各フロアを回りプレゼントを配りました。



ソプラノ岡山真理子さん、テノール水口健次さん、そして佐藤節子さんのピアノ伴奏によるミニコンサートを開催。このあと1階フロアで地域向けコンサートに向かわれました。

午後からは、北中道小学校生涯学習ルームで活動している、「こども・いのち輝け！合唱団」とプロのオペラ歌手の演奏を聴いて大変喜ばれていました。良く知っている曲が流れると手拍子をされ楽しまれていました。



ミニコンサートが終わるとおやつの時間になり、皆様ケーキを召し上がりられました。ご家族も多く参加され一緒にひと時を楽しんでおられました。



～元気に交流～

昨年に続き、北中道小学校4年生児童との交流会がありました。



矢寺校長先生も来られあいさつされました。



子どもたちが来ることを知り、そのことだけですでに喜ばれており、当日は涙ぐんで、「感動した」と言われる方がおられました。「小学何年生？」と声を掛けたり、手を振ったりと楽しまれていました。

音楽療法で何度も歌っていたこともあり、「もみじ」は一緒に口ずさまれている方も多く見られました。



最後は手と手を合わせてお別れです。

ハミングバル中道 デイサービス

皆様笑顔の寿司レク



まぐろ、えび、かつお、サーモン、たまごの5種類のネタがあり、全種類をおかわりをされる方もおられれば好きなネタだけを数回おかわりされる方など様々な楽しみ方をされていきました。屋台を出して目の前で握ってもらえるのも本格的で普段とは違う食事の雰囲気です。



運と予想で競い合う

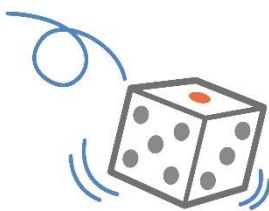
利用者さん1テーブル 各グループ利用者さん三〜四人ずつのグループ 同士で相談しながら予想になってもらい、それぞれにおもちのお金を配り3種類のゲームを通して賞金を一番多く持っているチームが優勝とする「運と予想で競い合うゲーム大会」を2日間実施しました。



予想が的中し、両手を挙げて喜んでいました。



大きなサイコロ、トランプや色札を使って、数字の大小や偶数奇数を当てたり、一番大きな数字を予想したりするゲーム



優勝グループから順に景品を選ばれみなさんに気に入った景品を持ち帰っていただきました



二つのクリスマス音楽会



「クリモカベル」では利用者様にトーンチャイムとツリーチャイムで演奏をしてもらい、最後まで演じ切りました。



クリスマスの日に音楽会を行いました。音楽療法士の伴奏に合わせ、あわてんぼうのサンタクロースや赤花のトナカイ、きよしこの夜など季節にちなんだ歌を合唱しました。



クリスマスの少し前、唱歌ボランティアの皆様が来られ、きよしこの夜やジングルベルなどのクリスマスソングをメドレーで歌ってくださいました。利用者様全員でサンタクロースの帽子を被り、鈴を鳴らしながら歌われたりと大盛り上がりでした。最後には「ふるさと」を手話をしながら歌いました。



ご縁をつなぎましょうゲーム



一本の紐に模擬五円玉をどれだけ繋げられるかで競い合いました。各曜日一生懸命穴を通して繋ぎ、利用者さん同士応援しあいながら優勝を目指して頑張っていました。「こうしたらたくさん入れれるよ」などアドバイスし合っている様子が印象的でした。今回の優勝は「水曜日」でした。



曜日対抗選手権

デイサービス職員紹介

3名共に、昨年6月から勤務されています。よろしくお願いいたします。



運転手 澤 哲郎



看護職 日高 美咲



介護職 磯部 佳代子

両親の状況や現実を垣間見る内に介護について考えるだけではなく、現実的に体験したいと思いました。介護職の経験はありませんが利用者様の力になれるよう創意工夫して頑張っていきたいと考えております。

以前は病院で勤務していました。利用者様が楽しんでデイサービスでの生活を過ごしてもらえるよう皆さんに寄り添いながら頑張っていきたいと思います。

利用者様の思いに寄り添い、楽しく過ごして頂けるように努めたいと思います。よろしくお願いいたします。

アカペラの語源を学ぶ

伴奏をつけない人間の声だけの合唱(重唱)をアカペラの曲とかアカペラで歌うといいます(ア・カペラと表記される場合もあります)。言葉の意味はイタリア語で、「礼拝堂風にまたは聖堂風に」という意味です。広い意味として楽器の伴奏を供わない合唱(重唱)音楽に関する用語です。つまり、無伴奏曲ということになります。

ローマ・カトリック教会では、礼拝の時、讚美歌を歌う唱歌隊には伴奏をつけなかった為、そこから無伴奏の合唱曲やその演奏をア・カペラというようになりました。

19世紀以降、今日一般の用語法では、楽器伴奏を伴わない声楽曲すべてをアカペラと呼ぶようになりました。(楽器を起用しても礼拝堂の作曲という意味で、ア・

カペラの言葉が用いられる例もあります)『人間の声は最高の楽器』といわれます。磨きぬかれた人間の声が美しいハーモニーとなって聴衆の心を惹きつけます。

ダークダックス、ボニージャックスなどの男性四重唱団による、ジャズのスタンダード・ナンバーなどのアカペラも宗教曲とは一味も二味も違った美しさがあります。



ハミングベル中道
音楽療法士 野田尚史

ミャンマーから来ました どうぞよろしくお願ひします

昨年10月9日に来日し、14日からハミングベル中道特養で勤務を開始した二人です。11月から日本語ボランティア講師のもと週1回日本語学習を続けています。今回紹介するに当たり共通の質問をしました。書いてもらった文章を出来る限りそのまま載せようと思いましたが、少しだけ意識をしています。



ミミさん
名前は THET ME ME CHO
日本語読みはテツ ミミ チョ

クーさん
名前は NAW HSER HSER KHU
日本語読みはノー セセクー

大阪の印象……景色がきれいで道にゴミがない。
行きたいところ、おいしい食べ物もたくさんある。
大阪城は外国人が多くとてもにぎやか。日本の、時間を大切にす文化に興味があります。
好きなこと……自然あふれる場所、特に山、海、森などに行くことです。リラックスでき気持ちが落ち着きます。新しい場所で色々学び楽しむことができるから。
将来の夢・目標……貯金して自営業をやりたいです。そして愛する人たちと一緒に幸せに人生を生きたい。
日本の料理は何が好き?……おすしとカレーライスです。新鮮な魚はおいしくて食べるといつも幸せな気持ちになります。カレーライスはミャンマーにもあるけれど味と作り方が違うから好きです。

大阪の印象……有名な所(水族館、エバー・ザ・スタジオなど)がたくさんあるし、日本人もやさしくとても美しい町です。もうひとつおもしろいのは大阪の日本人たちは大阪弁でしゃべっていること
好きなこと……料理をすることです。休みの日は色々な料理を作ります。(ミャンマーでは)家族や友達に作って食べてもらうととてもうれしい。
将来の夢・目標……貯金をして自分の経済を作ってお金持ちになりたいです。
日本の料理は何が好き?……カレーライスとおすしが好きです。日本のおすしは新鮮な魚で、すごくおいしくて食べるといつも幸せな気持ちになります。

獅子舞突入



今年もハミングベル緑橋に獅子舞がやって来ました。

理事長・施設長の新年の挨拶のあと、職員扮する巫が神楽鈴で場を清めるとハミングベル恒例の獅子舞突入が始まりました。迫力と愛嬌のある獅子の舞に皆様拍手と感嘆の声をもらされました。利用者様は頭を噛んでもらったり、獅子頭に触れるなどしながら楽しんでいました。



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

クリスマス会

ここにこでは、クリスマスツリーの飾りつけと巨大サンタクロース壁画を飾りクリスマスを楽しみにしていました。

12月21日(土)、クリスマス会が開催されました。昼食は赤いランチョンマットの上に豪華なクリスマス特製ランチが並びました。いつもは小食の利用者様も美味しいとたくさん召し上がられました。

お腹いっぱい心でよく休憩をされた後は、クリスマス実行委員による手袋ダンス(赤鼻のトナカイ)とダンス(シングルベルロック)を見学されました。利用者様は職員と同じようにダンスをまねされたり歌を口ずさまれたりしながら笑顔ですごされました。



12月忘年会

毎年恒例のここにこ忘年会を12月13日に開催しました。午前中から職員が土鍋を洗い、大量の食材を切り、鶏ミンチで団子を作っていると利用者様から「今日、鍋なの?一人暮らしやから家では食べない。」とか「家族と暮らしていても普段なかなかみんな

で揃って鍋はできないから嬉しい。」と声がかかりました。飲み物はノンアルコールビールも用意させて頂きました。「美味しい。」と喜ばれ、食べ終わった後ご自身が塗られた鍋イラストを持ち笑顔で写真撮影しました。



忘年会



ハミングベル緑橋

クリスマス会

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

朝から「今日は何をするのかな?」と皆様わくわくされている様子。昼食の「クリスマスメニュー」をご覧になり「こ馳走やね!」「美味しいわ!」「味も良いし大満足やわ!」と皆様笑顔でいつもより箸がすすみます。

午後からは職員有志のダンスや理事長、施設長サンタからのプレゼントと盛りだくさんです。



最後は『劇団楽々』の『シンデレラ』の上演です。脚本、大道具、小道具を職員が考え、役になりきった感動巨編! 観客の皆様もいつもと違う職員たちに「あれは誰やる?」「上手やなあ」等と仰りながらご覧です。時には笑いながらとても楽しそうです。最後には大きな拍手で「良かったよ!」とお褒めの言葉をくださいました。今年も楽しいクリスマス会となりました。



餅つき

グループホーム 「音々」ねね

12月27日毎年恒例の餅つきを行いました。去年に続き実際に餅つきを行うことが出来ました。

「餅つき晴れたらええな」と職員と話され、その日を楽しみにされている方も多くおられ、天気心配でしたが好天に恵まれ、午後から1部と2部に分けて入居者様全



員が参加されました。

当日は当所の駐車場で行い、1人ずつ杵で餅をついて頂きました。杵も中々の重量でした。お一人で餅をつく方、職員と一緒に餅をつく方と様々でしたが、餅をつくときには皆様「よいしょ」と掛け声を出してくださいました。

餅つきを終えた後は、冷えた体を温かいぜんざいで温められ、「甘くて美味しいわ」と笑顔で召し上がられています。



寒い時期・おうちごはんの救世主

せいろ蒸しの魅力

厳しい寒さが続きますがいかがお過ごしでしょうか？今回は冬にぴったりなせいろ蒸しについてご紹介しようと思います。

写真は電気せいろ蒸し器で、タイマーで時間がセットできる。



せいろは価格や素材、大きさなど様々なものがあります。なかには電子レンジにかけるものや近年では電気せいろ(右写真)と呼ばれるタイマーで蒸し時間をセットできるものも発売されています。

そんなせいろ蒸しの一番の魅力は美味しく簡単に調理できるところです！

使い方は沸騰したお湯の上にせいろをセットしてあとは蒸し加減を調節して蒸すだけで



たらと白子と野菜蒸し

茹でるよりも水っぽくなく、にくくふつくらと仕上がりが、時間が経ってもパサつきにくいです。

栄養素が水に溶けださず、余分な脂が落ちるので、ヘルシー志向の女性を中心に、徐々に昨冬から人気が出始めていましたが、最近では野菜以外にもパンや肉・魚といったアレンジ料理も増えてきていることからより注目されています。

もし機会があれば一度試してみてください！



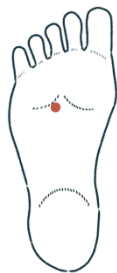
サツマイ入蒸しパン

人間の体のツボって何？

今回は足の冷えに効くツボ「湧泉(ゆうせん)」のご紹介です。

場所は、足の指を曲げ、足の裏で一番へこむ場所が湧泉です。押すときは、足の裏が上を向くように。反対の太ももに乗せるとよいでしょう。両手の親指を使い、上半身の体重をかけながらツボを押すと上手く力が入ります。痛気持ちよいと感じるくらいの力で押しましょう。

機能訓練指導員 清水 敦志



湧泉
足の裏のくぼみに取る。

- 3~5秒押す
- 3~5秒離す
- これを3~5回繰り返す

はみんぐ べるちゃん♪ (第47話)



BY T&t

FINISH あとがき兼さかな歳時記 第3回 鱈(さわら)

昨年の猛暑とは正反対に冬の寒い寒さが続くこの頃です。今回は広い海域を移動する回遊魚の鱈です。日本近海では北海道南部～沖縄までの太平洋や、日本海、瀬戸内海など広い範囲で漁獲されています。魚偏に春と書き、俳句では春の季語となることから旬は春と思いがちですが、漁獲範囲が広いので旬の時期にもバラつきがあります。関西の旬は春ですが、関東では冬になり「寒鱈」とも呼ばれ、産卵期を迎え脂がのって濃厚な味わいが楽しめます。また、鱒などと同じく出世魚とされています。地域によって呼び名が異なり、関東では体長50cm体重1kgまでを「サゴシ」と呼び、それより大きくなれば「サワラ」と呼びます。関西では「サゴシ」は同じ区分ですが、体長50~70cm、1~2.5kgの頃を「ヤナギ」それより大きいものを「サワラ」と呼びます。

ハミングバル中道 デイサービスセンター 森 仁樹