

ベルルだより

令和8年(2026年)

1月25日発行

第67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

楽しいクリスマスと笑顔で迎える新年



真剣な表情で引いたおみくじを読んでおられました



元日は冬らしい肌寒さのなかでしたが、穏やかな日とで、新年を迎えました。
玄関前の門松や正月飾り前での写真撮影をおこない、おみくじを引いて一年の運勢を占いました。
昼食には元旦を祝う特別なメニューを召し上がっていただきました。



お昼はクリスマスメニュー
おやつはケーキ
今日はいい日ですね



どこかあわただしいような、ソワソワとした雰囲気を感じられるなか、クリスマスがやってきました。
サンタクロースに扮した理事長と施設長が各フロアを巡り、プレゼントを配り歩きました。驚きながらも大変喜んでおられました。



「子ども・いのち輝け！合唱団」の元気な歌声と女声アンサンブル「ピュアエンジェル」のハーモニーに聞き入っておられました。

お昼ご飯には特別メニューを召し上がり、午後からは2つのグループが2フロアを交互に移動し、ミニコンサートを開催しました。



2025

★クリスマスコンサート★

今回の地域向けクリスマスコンサートは、女声アンサンブル「ピュアエンジンジェル」とクラリネット徳元由加さん、ピアノ源氏万記子さんによるコンサートでした。



学校や福祉施設での、音楽アウトリーチ公演などでも活動をされているということで、幅広いジャンルから選曲され、親しみやすい曲目が次々と流れ、来場の皆様は、口ずさんだり、リズムを取ったりで、思い思いに音楽を楽しんでおられました。

駄菓子屋レク

ハミングベル中道特養



童心に帰りにいきいき

大阪府のインフルエンザの感染者数が警報レベルに拡大した影響により、例年行われていた小学生との交流会が中止となりました。急遽ではあります但皆さまに楽しんでいただけますように駄菓子屋レクを開催しました。

本当の駄菓子屋のように陳列されたたくさんのお菓子を「あれもほしい!」「こっちも美味しそう!」と夢中になって選ばれていました。



人間の体のツボって何?

だいつい
大椎
首の付け根の重要なツボ

場所

頭を前に倒した時、後ろに一番出っばる大きい骨の直下にあるので分かりやすいです。



効能

このツボはとにかく呼吸器と免疫に強く関係しています。したがって、咳や熱などの風邪をはじめとする感染症、アレルギーや皮膚炎などの免疫系の症状に効果を発揮します。そして、それだけでなく鬱症状にも使える便利なツボです。

ハミングベル中道 機能訓練指導員

清水 淳志

祝♪百歳のお祝い会♪

当サービスを利用されている方が11月に百歳を迎えられましたので、お誕生日会をしました！



表彰状と花束、記念の色紙のプレゼントを贈呈し、素敵な笑顔でありがとうとおっしゃってくださいました。他の利用者さんからも「めでたいお祝い事に参加できて嬉しいね」というお言葉もあり、利用者さん含め職員一同みんなで盛大にお祝いできた事を嬉しく思います！

長生きの秘訣は「嫌なことは忘れて良い事だけ覚えているようにして元気に過ごす！」とのことでした！



おめでとうございます



クリスマスウィーク

12月22〜26日の一週間は、クリスマスウィークとして曜日ごとにおやつ、ケーキ作りや、音楽会など日替わりでクリスマス行事を行いました。



「YOUNG MAN」の熱唱？と振付を披露



職員がハンドベルできよしこの夜を演奏

音楽療法士のクラリネットでのクリスマスソングの演奏もみなさん聞き入られており、最後は一緒に鈴やタンバリンで一緒に演奏を楽しまれていました。サンタクロースとトナカイも登場し全員で集合写真を撮るなど、どの曜日も大盛り上がりでのクリスマス会でした。

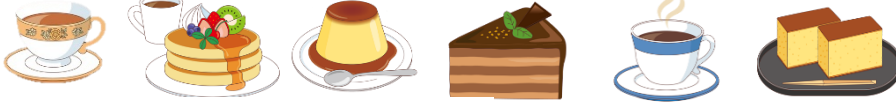


それぞれ趣向を凝らしたケーキ



利用者さんへのクリスマスプレゼントとして写真入りのクリスマスカードをお渡しし、みなさんサプライズプレゼントに驚かれ、大変喜んでくださいました





ハミングベル中道 デイサービス

ひざびさの外出行事

おやつを外に食べに行こうと外出行事を行いました。3日間に分けて城東区の和食さとと、すぐ近くのカフェ、グリーンブリッジNANAIROへ行きました。



外出前から利用者さんとメニューを見ながら「あれも美味しそうだね!これと悩むな」とどれを食べるか悩みながらのメニュー決めもとても楽しいひとときでした。
普段送迎車に乗る事のない利用者さんもおられるためみんなと車に乗れるんだ!とお店までの道のりも楽しまれていました。

お店ではデザートが出てくると「わー!美味しそう!」と皆さん満面の笑みで召し上がられていました。日頃なかなか外食が来ない利用者さんや普段から顔なじみの利用者さん同士で食事が出来たことになさなすごく喜ばれ、また行きたいね。と話されながら楽しいひと時を過ごすことができました。



小学生との楽しい交流

北中道小学校の4年生の生徒の皆さんが2日間に分けて足を運んでくれました。「ゆかいにあるけば」の歌と、「茶色の小瓶」のリコーダーの演奏をしてくれました。

デイサービスからも「たき火」と「ふるさと」の歌のプレゼントのお返しをしました。生徒からは「聞き馴染みのない歌



はじめは硬い表情でしたが、次第に緊張がとけ、笑顔で踊り、歌ってくれました。

だけど利用者さんと一緒に歌えて良かったです。「心と心が繋がれた気がしました」や「利用者さん達に元気を与えられるように頑張っていました」など素敵な感想を言ってくれました。利用者の中には、北中道小学校出身の方もおられ、「こんなに立派な先輩が居て嬉しいです!素敵な演奏をありがとうございます!」と涙ながらに話さ



れている方もいました。年齢関係なく地域全体で交流することができ、とても素敵な時間を過ごすことができました。

職員紹介コーナー
よろしくお願ひします

相談員兼介護職として昨年10月から勤務しています。まだ



木下 栄太郎

経験が浅いですが皆様に楽しんでもらえるよう一生懸命頑張ります。

産休、育休を経て昨年4月に復職しました。はじめてのデイサービスですが、



吉野 珠美

イベント盛りだくさんで利用者みなさんに楽しんでもらえるデイサービスにしていきたいと思ひます。

ユニークなオーケストラ

オーケストラ演奏中に演奏者がだんだんいなくなる!?

フランツ・ヨーゼフ・ハイドンが作曲した交響曲第45番『告别』は演奏中に奏者が一人、また一人と去っていく作品です。

第一楽章から第四楽章までであり、奏者が居なくなるのは最後の第四楽章です。最後はバイオリンと指揮者のみになります。(公演や編成によって異なります)なぜこのようなタイトルが付けられたのでしょうか?
 ハイドンが生きた時代(一七〇〇年代/オーストリア)は、音楽家として生計を立てていくには主に二つの方法しかありませんでした。一つは教会のオルガニスト、二つ目は王族や貴族の専属オーケストラの団員で、ハイドンは後者で、大貴族のエステルハーシ家で楽長



第4楽章の終演近くバイオリン奏者が二人だけになりました。

パート4



として仕えていました。彼は人望が厚く、団員から慕われていたようです。

当時、専属団員となると、雇い主のもとに泊まり込みで仕えることもあったようです。今で言う「単身赴任」です。

そんな中、ハイドンは団員から「家族に会いたい」と相談を受けます。なんとか解決してあげたいハイドンですが、当時音楽家の地位はとても低く、楽長といえども大貴族のエステルハーシ侯に意見を言うなど、とても考えられないことでした。

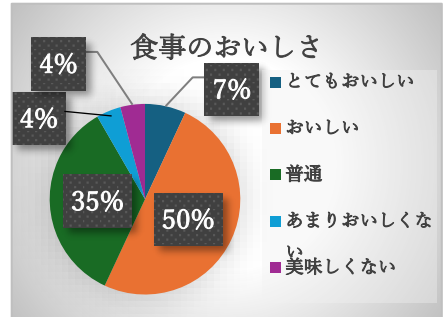
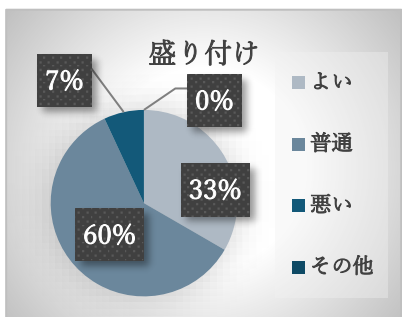
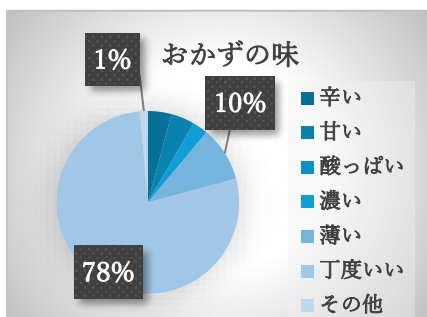
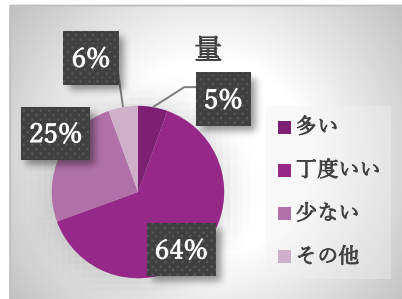
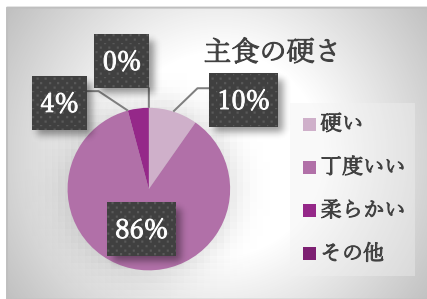
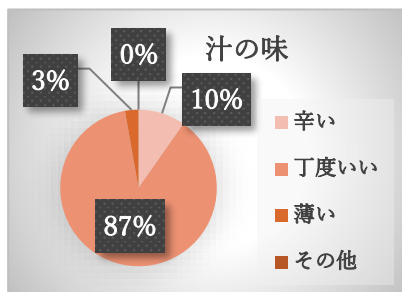
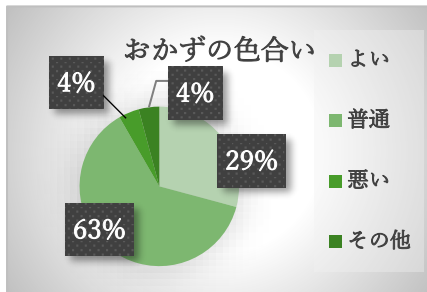
そこで生まれたのがこの「告别」でした。その後、ハイドンの意図を正確に汲んだエステルハーシ侯は、団員に休暇を指示したそうです(所説あります)

嗜好調査アンケート(中道)

12月に嗜好調査アンケートを実施いたしました。

食事のおいしさとしては「おいしい」という意見が半数以上でしたが、今回の結果を踏まえて今後もより良い食事の提供を目指してまいります。

管理栄養士 美崎 愛咲



ハミングベル緑橋

アート展

ハミングベル万博をテーマに各階で作品作りを行いました。
他のフロア作品をご覧になると「上手に作ってるなあ」と感心しておられました。



ふれあい広場

東成区の「ふれあい広場」に参加しました。「ふるさと」の楽曲では舞台と客席が一体となり素敵な時間となりました。



認知症対応型デイサービスセンターにここにこ

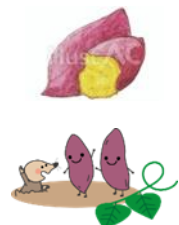
芋ほり

寒い日が続き外出行事も難しく、暖かい室内で芋掘りを行いました。皆様、童心にかえて素敵な笑顔で芋ほりを楽しまれています。



餅つき大会

毎年恒例の餅つき大会を行いました。職員の一芸を織り交ぜながら賑やかな餅つき大会でした。



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」 ちら



今年のクリスマス会はゲーム大会です。赤チームと白チームに分かれて白熱した対戦です。「頑張れ〜」と楽器を鳴らして利用者様も笑顔で応援していました。

施設長サンタからプレゼントを頂き記念撮影。楽しいひと時を過ごしました。



7

餅つき大会

クリスマス会

グループホーム 「音々」 ねね



今回のクリスマス会では、ゲーム大会が行われ、入居者様が楽器を鳴らして応援をされていました。ゲーム大会の後にはサンタからプレゼントを頂きました。



食にまつわる 世界の「ことわざ」〜冬

テーマ「かぼちゃ」

まだまだ寒い日が続きます
 がお元気で過ごしてしま
 いか？

今回のテーマの食材は「か
 ぼちゃ」です。

では海外でかぼちゃにまつ
 わることわざを紹介します。

호박 쓰고 돼지코로 들어간다
 (カボチャをかぶって豚小屋
 に入る)

韓国のことわざで豚の好物
 であるカボチャをかぶって豚
 小屋に入ると危ないというこ
 とから、自ら危険に身をさら
 すという意味があります。
 同じ意味で日本のことわざに
 も「飛んで火に入る夏の虫」
 があります。

かぼちゃは夏に収穫されま
 すが、秋から冬にかけて甘み
 が増すので一般的に最も美味
 しい時期とされています。

かぼちゃに含まれる食物纖
 維は便秘予防やデトックス等



の効能が期待できます。また
 がんや老化予防、免疫力を高
 める効果があるβカロテン
 や、生活習慣病の予防やアン
 チエイジングに効果があるビ
 タミンEは脂溶性ビタミン
 のため、油と一緒に摂取する
 ことでより吸収率が高くなり
 ますので、炒める・揚げるな
 どの脂を使った調理法や、油
 脂性の食材と一緒に食べるの
 がおすすめです。

ハミングベル中道管理栄養士

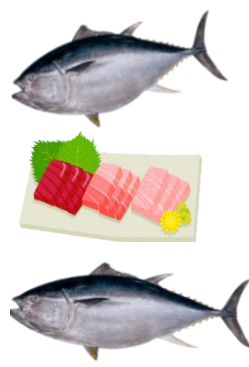
美崎 愛咲



FINISH

あとがき & 魚歳時記

寒い季節の魚といえば鰯
 や鰯などが思い浮かびます
 が、クロマグロ(本マグロ)も
 12月〜2月が脂ののったほ
 んのり甘い旨味が楽しめる
 美味しさのピークです。



ただし、産地によっても旬
 のタイミングが変わります。
 例えば、青森県・大間では9
 月〜12月に脂がのる時期で
 すが、同じ青森県の深浦町で
 は6月〜7月。やや小ぶり
 ですが、ほどよく脂がのり、

しっとりとした赤身が特徴
 です。さらに、沖縄海域は産
 卵場とされており、4月〜
 7月には延縄漁による漁獲
 が盛んになります。

クロマグロは何と言っても
 お刺身とお寿司で食べるの
 が人気の定番ですが、他にも
 いろいろな食べ方があり、漬
 け丼やたたきも絶品です。ま
 た、バター醤油味に仕上げた
 ステーキやチーズを挟んだフ
 ライも美味しいです。

新年には恒例となってい
 るクロマグロの初競りが東京
 の豊洲市場であります。昨
 年は青森県大間産二七六キ
 ロを、過去2番目の最高値と



結果は初競りで
 243kg大間産本マ
 グロが過去最高値5
 億 1030 万円で競
 り落とされました

元職員 森 仁樹

はみんぐ べるちゃん (第51話)



By T&t