

ベルルだより

令和7年(2025年)
10月22日発行
第66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



毎年大好評の千本引きや輪投げ、金魚すくいゲームなど、お祭りの定番を皆さま楽しまれました。
今年も夏の一大行事、納涼祭が盛大に開催されました。
昼過ぎから、まずは利用者様向けに開放されたお祭り屋台が始まりました。利用者様のなかには浴衣に着替えてお祭りを楽しまれた方もいらっしゃいました。



大交流！納涼祭



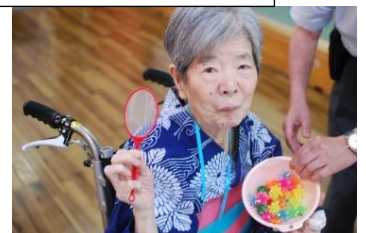
よ〜く狙って…！



大きな綿菓子！
豪快にひと口



たくさんすくえました



夕刻からは屋台開放となり、地域の和太鼓クラブ「飛重」の空気を揺るがす迫力ある演奏で大盛況になりました。



千本引きの景品を手にした方や綿菓子をほおばる方のうれしそうな表情が印象的で、和やかな空気に包まれました。



500食を提供いただいたお好み焼き「ゆかり」さん、暑い中ありがとうございました。お好み焼きゆかりホームページ新着情報にも納涼祭参加を紹介いただいております。

利用者様は夕食のために一度各フロアへ戻られました。会場から聞こえ、響いてくる太鼓の音に「早く行きたい！」とわくわくが止まらない様子でした。



ハミングベル中道特養

今年度は利用者様がピアノ演奏で敬老祭を温かくお祝いしてくださいました。穏やかに奏でる「浜千鳥」、「夕焼け小焼け」を聴き、馴染み深いメロディに歌を口ずさむ方もいらっしゃいました。



奏でる♪
敬老祭と

敬老の日を迎えるにあたり、ハミングベル中道では敬老祭を開催し、節目の年齢を迎えられた方々へのお祝いとして、理事長から表彰状が贈られました。

七夕行事



今年の七夕行事は府立太陽丘高等学校吹奏楽部の生徒をお招きし、管楽器による七夕コンサートをおこないました。アンサンブルによる「たなばたさま」、「川の流れるように」や「見上げてごらん夜の星を」など、七夕を連想する川や星をテーマにした懐かしい楽曲を楽しみました。大盛況のコンサートとなりました。



楽しい演奏をしてくれた生徒4名。
理事長と共に記念写真



また短冊に願いごとを書いていただき、フロアごとに飾りました。「健康に過ごせますように」という願い事が多かったですが、ほかにも「美味しいものが食べたい」や、珍しいものではない「美人になれますように」など、皆さま思い思いに願いごとを記されました。

人間の体のツボって何？

今年も食欲の秋がやってきました。ついつい食べ過ぎてしまう人に、またダイエットの天敵である食欲を抑えるには、「飢点(きてん)」というツボ押しがおすすめです。効果的な押しタイミングは食事の15分〜30分前です。



飢点は耳の中心にある突起のくぼみ付近に位置するツボで、**食欲の抑制に効果**を発揮します。このツボを刺激することで、食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果が期待できます。押し方は、両手の人差し指を同時に飢点に当て、1分間、痛くない程度に優しく揉むように押し続けます。

ハミングベル中道 機能訓練指導員
清水 淳志

ハミングベル中道 デイサービス

万博に行った気分で賑やかに

今年は関西万博が大
阪の夢洲で開催された
こともあり、利用者さ
んにも万博に行った気
分を味わってもらおう
と、今回ハミング万博
と称してレクリエーシ
ョンを開催しました。

画用紙に日本、アメリ
カ、インド、フランスのパ
ピリオンを作成し利用者
さんには折り紙でご自身
の顔を折ってもらい自分
の行きたいパピリオンに
貼り付けてもらいました。



皆さんどこの国に
行こうか悩み、和気
あいあいと楽しまれ
ていました。テレビ
で実際のパピリオン
の映像を見て「今は
こんななんになっ
てるんだ」とびっくりさ
れている利用者さん
もいました！最後は
職員も含め全員で集
合写真を撮りハミン
グ万博は盛り上がっ
て終了しました。

9月に入っても暑い
日が続き残暑も厳しい
中、実際に行くことが
難しい利用者さんも多
いためハミング万博の
第二弾を開催しまし
た。

巨大スクリーンで前
回見られなかったパピ
リオンを見て各国の特
徴を皆さんで情報共有
しながら楽しまれ、今
回の万博キャラクター
「ミヤクミヤク」も登
場し利用者さんにもそ
のフレームを持っても
らい記念写真を撮り大
盛り上がりでした。

また、実際に会場で
上がっている花火の映
像を見ながらおやつを
食べてもらい、利用者
さんからも「暑いし現
地に行くのは難しいけ
ど、これで万博に行け
た気分になれて良かつ
た！」という声があく
さん聞かれました。



大人気のチエアヨガ

利用者さんから
大人気のチエアヨ
ガボランティアさ
んが久しぶりに来
られました。呼吸を
整えながら体を動
かすことで利用者
さんもリラックス
し体調も良くなる
と大絶賛です！



利用する曜日を
変えて来られる方
もおられるぐらい
人気のレクリエー
ションです。利用
者さんからも「年

をとっても簡単な
動きで真似して出
来る「ヨガをする
と体がスッキリす
る」という声があ
がっています。

月見団子ゲーム

ハミングベル中道 デイサービス

9月下旬に入り、朝晩が涼しくなってきた秋らしい気候になってきた日も増えてきました。デイサービスでも秋らしく月見団子ゲームを行いました。トングやスプーンを使って、団子に見立てたピンポン玉をペットボトルの口に置いていく簡単なゲームですが、スプーンは職員でもなかなか乗せることが難しく、皆さん試行錯誤しながらゲームをされていました。

落とさずにボールを乗せられた時は自分のことかのように皆さんで喜ばれ、一致団結されていました。



みんなの目があるとよけいに緊張しますね



ハラハラ
ドキドキ



流し金魚すくい

夏に因んでみなさんには金魚すくいをしていただきました。そうめん流し器を使って、流れる金魚のおもちゃをпойですくってもらい誰が一番すくえたかを競争しました。金魚が流れるため、なかなかすくうことが難しかったですが、皆さん高得点を目指して楽しんでいました。カラフルな金魚がグルグルと水中を周りとても涼しげで、今回はじめてのレクリエーションでしたが夏らしく大好評でした。



うちわ金魚すくい

うちわバージョンの金魚すくいも新しく行いました。金魚100匹をうちわで何匹すくえるかを競争しました。多くすくえても、器に入れるまでに落ちてしまい、はじめは難しくなりましたが慣れてくると大量にすくうことができ、盛り上がりがありました。



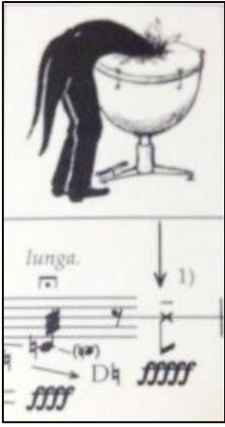
ユニークなオーケストラ

パート3

演奏の最後でティンパニーに 奏者が頭から突っ込む曲

アルゼンチン生まれの現代作曲家、マウリシオ・カールが一九八五年に作曲した「ティンパニーとオーケストラのための協奏曲」は、奏者が曲の最後で、ティンパニーに頭から突っ込むという場面が見られます。

ティンパニー奏者の楽譜の最後には「紙を張ったティンパニーに最大限の力で上半身が隠れるまで突っ込み、静止する」との指示があります。また譜面の強弱記号としては「ffff（フォルテッシッシモ）」と書かれているそうです。



うと、演奏時間は約20分でティンパニーを6個使用し、曲の最後に1つのティンパニーに上半身を突っ込みます。（突っ込むティンパニーは予め、紙を張っておきます）通常はマレットと呼ばれるバチで叩きますが、この曲では、マラカスや素手で叩いたり、ドラムセット用のバチやブラシ、メガホンなど多様な道具を使ったりして音を出します。紙のティンパニーは最後まで演奏には使わないそうです。

この曲を全く知らない人が聞くと、最後はとても驚くでしょうが、知っているのと、最後は笑いに変わってしまうとのことですよ。

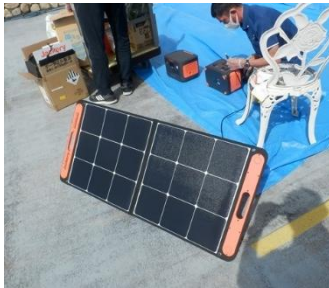


破れたティンパニー

BCP 訓練（炊き出し）を実施しました



購入後初めて使ったポータブル電源とソーラーパネル



ハミングベル中道では、7年前に防災委員会を立ち上げました。また令和3年からBCP（業務継続計画）策定の義務化対象が介護施設も追加されることになり、4年前にはBCP委員会が設置されました。

BCP（業務継続計画）の立案後は、その実効性を高め、継続進化させる必要があります、この日はその一歩として、防災委員会と合同で訓練を実施しました。



屋上は風があり、その対策も必要だと感じました。

水害を想定して、場所は屋上で、カセットコンロ、ポータブル蓄電池で湯を沸かし、期限が到来した備蓄食材を持ち寄り、試食しました。

今回初めての試みでいろいろ気づいた点があり、また次に活かしていきたいと思います。

ご厚意ありがとうございます

日本生命相互保険労働組合様から、はっぴいサポートカタログをご寄贈頂きました。

早速日々に見える車いす用防水シートを注文しました。

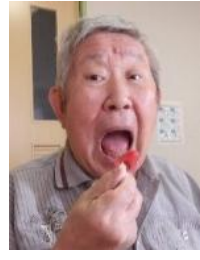


ハミングベル緑橋

にこねら菜園



屋上の「にこねら菜園」には沢山のお花や茄子、ピーマン、スイカなどの野菜がすくすくと育っています。
 さきがけてジャガイモ掘りをし、良く育った大きな芋が沢山収穫出来ました。スイカはもう少しで食べ頃なのであとのお楽しみにしておきました。



そしてついに収穫の日！今年も屋上で太陽の光をいっぱい浴びて立派なスイカができました。皆様抱えてみたり叩いてみたり…なんと6.3kgもありました。最後は皆様におやつでお出ししました。「甘くておいしいわ」「ええ味してる。」と、とても喜んでおられました。



7月のイベントは「流しそうめん」でした。「こんなも、ええもんやなあ」、「うまいこと取れんわ」等、楽しみな様子でした。



流しそうめん

認知症対応型デイサービスセンター にここに

誕生日会

職員のパiano演奏でご利用者様方と一緒に祝い歌を歌い、プレゼントとケーキを前に記念撮影をしました。

夏祭りを開催しました！盆踊りでスタートし、射的、金魚すくい、輪投げを企画。皆様、真剣な表情で取り組まれ賑やかな夏祭りとなりました！おやつはチョコパフェで「おいしいわあ」と好評でした！



ハミングベル緑橋

小規模多機能ホーム「楽々」らら



楽しんで行く DAY



今回の楽しんで行く DAYは長居公園。家族様とよく行かれた公園だそうです。木陰に入ると涼しく博物館の展示物なども真剣にご覧になっていました。楽しいひと時になった御様子でした。



おやつレク 『かき氷』



おやつに『かき氷』をお出ししました。「昔は駄菓子屋さんで売ってたなあ」「昔はウエハースみたいな食べれる容器に入ってたなあ!」と昔話に花が咲きます。「私は宇治金時!」「イチゴミルク!」とお品書きをご覧になりご自分で決められます。「美味しいなあ」「久しぶりに食べたわ!」などと楽しそうに召し上がっておられました。



グループホーム「音々」ねね

夏のお楽しみ会



7月20日にグループホームで、お楽しみ会が開催されました。ボールを投げて点数を競うゲームやスイカ割りなどが行われ、スイカ割りでは、なかなか割れずにいきましたが、割れた瞬間、歓声が上がりと、とても盛り上がりました。入居者の皆様方も景品を頂き、とても喜ばれ、終了後には、おやつのお楽しみ会を美味しく召し上がっていました。

誕生日会



7月に、2階グループホームの入居者様お二人がお誕生日を迎えられました。

入居者の皆様からのお祝いと誕生日プレゼントの贈呈に笑顔あり、少し涙ぐまれる様子もあり、素敵な誕生日会になりました。



世界の「ことわざ」秋

テーマ【栗】

空が澄み清々しい秋を感じる頃になりました。今回のテーマの食材は「栗」です。では海外で栗にまつわることわざを紹介しましょう。

Pull someone else's chestnuts out of the fire.直訳すると、「火の外へ他人の栗をつまみとる」(日本では、「火中の栗を拾う」)

フランスのことわざで「猿とツブ物語を基にした「猿と猫」という寓話が由来しています。ずるい猿にそのかさされた猫が囲炉裏の中で焼けている栗を拾ったものの、栗は猿に食べられ猫は火傷をしただけだったという話です。

自分ではなく他人の利益のためにそのかさされ危険を冒し、酷い目に遭うことのとたえて使われます。

栗にはむくみや高血圧予防になるカリウムや整腸作用が



ある食物繊維が含まれています。素焼きでそのまま食べたり、栗ご飯だったりと美味しい秋の味覚を楽しみましょう！

ハミングベル中道管理栄養士

美崎 愛咲

おまけのおみやげ話

9月に韓国の済州島に行きました。

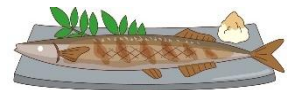
黒豚や新鮮なお刺身(ヒラメ、鯖、太刀魚、アワビ)がとても美味しかったです！韓国ではお刺身をサンチュやエゴマの葉の上に乗せチョジャン(酢とコチュジャン)や味噌さらに青唐辛子、にんにくを包んで食べます。



FINISH

あとがき & 魚歳時記

朝夕感じる風で、ようやく秋の気配を感じるようになりましたが、今年は偏西風の影響などで十月になっても真夏日があると予想されています。秋が消えてしまっています。



一般的に流通しているのは太平洋北西部系群のサンマですが、日本海回遊の日本海系群も存在します。名前の由来は諸説ありますが形が細長いという意味で「狭真魚(サマナ)」からサンマとなったという説と群れで泳ぐ習性より大群を意味する「沢(サワ)」からサンマになったとも言われています。相性抜群の食材としてシモン(サンマのカル



シウムとビタミンCで更年期障害の予防が期待できます)、梅干し(サンマのタンパク質・カルシウムとクエン酸で疲労回復と骨粗鬆症予防が期待できます)が挙げられます

目利きポイントは、①目に膨らみがあり澄んでいる ②エラが鮮やかな紅色 ③口先が黄色い ④からだだが丸く肉付きが良い ⑤背中の青黒はつきりしている を意識して選んでみてください。塩焼きは最高に美味しいですが、刺身で食べることもできます。脂が乗り旨味の強いサンマの刺身は他の魚では味わえない逸品です。機会があれば食してみてくださいー！

ハミングベル中道サイバース

元職員 森 仁樹

はみんぐ べるちゃん♪ (第50話)



by T & t