

# ベルルだより

令和6年(2024年)

1月25日発行

第59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



初詣行事として、今年も施設すぐ近くの延命子安地藏尊と火除大明神にお参りし、1階フロアでおみくじや獅子舞い、玄関での写真撮影など順に巡っていただきました。  
今年の十干十二支は甲(きの)の辰です。前回は60年前の一九六四年でした。東京オリンピック開催や東海道新幹線開業など日本が大きな発展を遂げた年でした。  
今回は果たしてどんな年になるでしょうか？



ソプラノ高嶋優羽さん(中央)  
バリトン榎貴志さん(左)そして  
アコーディオン伴奏は喜多光三さん



午後からは、本格的なプロの演奏に聞き入ったり、一緒に歌ったり、普段とは違う楽しい表情をされていました。(次頁の地域向けコンサートでも紹介しています。)



午前はサンタクロースやトナカイに扮した職員からプレゼントを受けとり、雰囲気をも十分に楽しんでおられました。

楽しんだクリスマス会

関西の第一線で活躍されるソプラノ高嶋優羽さん、バリトン榎貴志さん、そして、喜多光三さんのピアノにより、おなじみのクリスマスソングを中心に、冬の名歌曲など楽しみました。数年前にはこの3名で収録されたCDも発売されており、息もぴったりの演奏でした。



地域向け  
クリスマスコンサートも  
4年ぶりに開催

## 北中道 わがまち文化祭に作品出展

令和5年10月21.22日  
北中道小学校で開催

### ハミングベル中道特養



3階  
笑顔が咲く



2階  
笑顔十人十色

テーマ「笑顔」  
フロアごとで職員とともに、少しずつ取り組んで完成に至った作品を出展しました。



5階  
みんなの笑顔



4階  
笑顔の輪

### ハミングベル中道 デイサービス



これも利用者とともに取り組んだ超大型作品「秋の風景」



利用者がお花紙を丸めて、貼り付け一週間以上かけて作成した大型作品「笑顔」



塗り絵作品



陶芸作品

ハミングベル中道特養

子供たちとの交流でいきいきと

小学生との交流会開催 令和5年10月

令和元年以来久しぶりに、北中道小学校4年生児童が来てくれました。

最初は少し緊張された様子でしたが、児童たちの演奏が始まり手拍子をするうちに、楽しみな表情に変わりました。

最後の見送りには握手やハイタッチをするふれあいの時間があり、普段見られないような笑顔で大変喜んでおられました。



リコーダー演奏と歌を元気に披露

屋上菜園 実りの秋

5つ連なってる顔より大きいかな?



さあ引っ張って



でっかいのが出てきた!



令和元年以来、4年ぶりに特養棟屋上で芋掘りを行いました。昨夏は猛暑で心配しましたが、職員が水やりなど世話をを行い無事に育ち、この日を迎えました。

人間の体のツボって何?

ツボは、全身に約361個存在していると言われていています。

ただし、左右対称に存在するツボが309個、単穴が52個あるため、全体で約670個のツボがあるとも言われています。

ツボは、神経を通して内臓をはじめとする全身のさまざまな部位とつながっており、身体に不調があること、

特定のツボに痛みや硬さ、冷えや赤みとなって現れて、身体や心が疲れていることを知らせてくれます。

このため、ツボを刺激することで、痛みが和らぎ、体調改善に役立ちます。そこで今回は「合谷」というツボの紹介です。

ハミングベル中道機能訓練指導員

清水 淳史

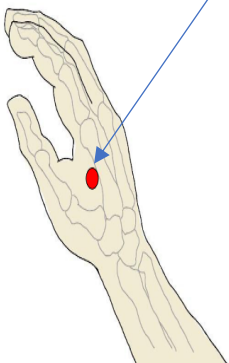
合谷

—ツボの位置と取り方—

人差し指と親指の骨が交差する場所の前を取る。人差し指側に押すと刺激が入りやすい。

期待できる効果

- 頭痛、目の疲れ
- 風邪予防



ハミングバル中道 デイサービス

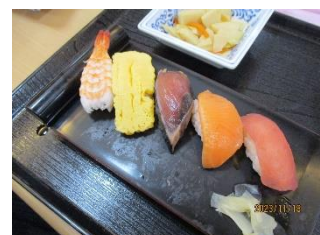
お正月リース作り

紅白の扇子の形の厚紙を組み合わせて土台を作り、獅子舞、門松、鶴と亀、富士山などのお正月にちなんだおめでたい絵柄の飾りをペタペタとリースに貼ってもらい、お正月リースを作成しました。



屋台寿司レク

毎回好評のお寿司ですが、今回は久しぶりに目の前でお寿司を握ってもらったこともあって、皆さんおかわりの声が沢山聞かれ、大盛況でした。海老が一番人気であったという間に売り切れて、日頃小食の方もこの日ばかりは、お腹一杯召し上がっていただけました。



季節や場面にに応じて日々工夫しています

新しいおやつ係りの職員です。毎日のおやつ選び、誕生日会のケーキの盛り付けや材料にもこだわって、日々進化しています。クリスマスフェアには、ツリーやイルミネーションをプリントしたものを眺めながら、非日常の世界を味わってもらいました。季節に合わせて写真を用意しています。今後も期待していただきますね。



数々の誕生日会ケーキ



色鮮やかなチョコケーキ



カステラにあんことホイップクリーム



ハロウインのプリンアラモード

ハミングバル中道 デイサービス



曜日対抗選手権

あなたがサンタクロース



サンタクロースがプレゼントを運ぶように、そこに載せたプレゼントを長い紐で引っ張ります。プレゼントを落とさない様に運んで点数を競います。

2人並ぶと競争意識が働き、先に引っ張ってしまします

あせる気持ちを

抑えてジワジワと引き寄せる方が有利です。今回の優勝チームは…月曜日チームでしたー！



復刻 駄菓子屋

11月20日、21日に駄菓子屋さんの屋台を企画しました。屋台の飾付けは、昭和レトロ風な雰囲気、昔懐かしい感じにしました。

綿菓子、ミルクせんべい、くじ付きチョコ、かわいい絵柄のクッキー等皆さんには好きなものを選んでもらいました。



「どれにしようかな?」「綿菓子なつかしいなあ」と身を乗り出して選んでいました



ミルクせんべいをかじってポーズ

くじ付きのチョコがあり、選んだ方は「ハズレやったわ」の声がほとんどでしたが、なんと3回も当たりを引いた方がいて、ご本人が一番驚いていましたー！！  
好評でしたので、今後も不定期で登場します！楽しみにしていてください。



久々にカラオケ

コロナ以前は毎月1回必ず組み込んでいたカラオケを数年ぶりに行いました。

歌の好きな利用者様が多く、待ちに待ったカラオケタイムでした。

皆さんの前で1人で歌うのは恥ずかしいという方も多く、2人一組で歌ったり、皆で合唱したりして、久しぶりに大きな声を出して楽しみました。  
※間隔を開けて感染症対策をしながら行いました。



謹賀新年



「新年あけましておめでとーございま  
す。」との挨拶と共にハミングベル緑橋  
の元日は、スタートしました。  
朝食はいつもより遅く起きて、職員  
手作りの白味噌のお雑煮や、伊達巻き  
等を召し上がり、ゆっくりと過ごされ  
ました。  
理事長・施設長の新年の挨拶のあと、  
職員扮する巫女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。迫力のある獅子の舞に  
皆拍手と感嘆の声をもらされていま  
した。獅子に自ら頭を出して噛まれる  
方もおられ「縁起が良いねえ」と笑顔  
で喜んでおられました。  
その後、巫女が差し出した箱から皆  
様おみくじを引かれ、大吉が出たご利  
用者様は満面の笑みで喜んでおられ  
ました

復活！餅つき



12月26日に3年ぶりの餅つきを行いました。「コロナ禍でこ  
こ3年間は餅つきのパフォーマンスを行っていましたが、今回  
はもち米を購入して、鏡餅用の餅を実際につくることができま  
した。

当日は小規模多機能(楽々)およびデイサービス(ココココ)  
グループと、グループホームの2回に分けて餅をつきました。  
天気にも恵まれ外で行うことができました。

皆様朝から楽しみにしておられ、「私、餅ついたことないか  
ら今日はつけるかな」と言われたりしていましたが、杵を使  
い上手に餅をついておられました。杵が大きくなり一人でつけ  
ない方は職員がお手伝いさせて頂き、餅をついたたびに皆様  
から「よしよ」の掛け声を出され、一体となって楽しまれていま  
した。





# クリスマス会



12月16日にクリスマス会が開催されました。昼食はクリスマス特製メニューが出され、美味しそうに召し上がっていました。

午後からは、コーラス隊が各階を回り、「ジングルベル」「We Wish You A Merry Christmas」を合唱しました。

コーラス隊から「クリスマスの曲知ってますか?」と聞かれると、入居者様から「教えて〜」との声をあげて下さり、合唱が始まりました。最初にベルを鳴らす順番を間違えるハプニングがありました。逆にその場が盛り上がり、入居者様の皆さんも鈴を鳴らして一緒に歌って下さるなど、楽しく和やかな雰囲気になりました。



# アート展

毎年恒例のアート展が、11月5日から開催されました!今年のテーマは、「日本・世界の祭り」。『にこにこ大漁まつり』『長崎くんち』『仙台七夕まつり』『リオのカーニバル』作品作りを行いました。開催中は、他のフロアの作品もご覧になり、思い思いの場で皆様記念撮影をされていました。



# ふれあい広場出演

11月4日に東成区民ホールで開催された東成区福祉まつり「ふれあい広場」内のわくわくステージに出演しました。当日はコロナ禍以前の賑わいを取り戻しつつある活気のある会場で利用者様、職員共に緊張しながらも楽しんで参加することができました。

出演後は、「楽しかったわ」「また出たい」など話され、思い出に残る1日になりました。



# 冬の野草

春の七草とは言いませんが実際に七草粥を食べるのは1月というように、冬は野草が多く目立つ時期でもあります。今回で最後となる食べられるシリーズは冬の野草を紹介します。



右の写真はギシキンという野草です。畑や道路の隅に生える背の高いタデ科の雑草ですが繁殖力の高さからあちこちで見受けられます。別名「オカジユンサイ」といい若芽は粘り気があり、葉は天ぷらやお浸しにしてもおいしく食べることができます。下剤や利尿作用、抗酸化作用のある成分

## 食べられる雑草シリーズ 最終回

が含まれています。また実や根をすりつぶしたものは羊蹄根といい止血効果のある漢方薬の一種です。

左写真はフユイチゴといい、キイチゴの仲間であり冬に熟す野生のいちごです。関東以南に生息しており、小さく赤い実がたくさんついた可愛らしい印象。味は甘酸っぱく、ジャムやリキュールに加工するのもおすすめです。いちごと同様に実にはビタミンCやクエン酸が豊富であり、抗酸化作用、免疫力アップに効果的です。

### ハミングベル中道

管理栄養士 坂本 奨菜



## 職員紹介



昨年9月よりハミングベル中道の音楽療法士として勤務している野田尚史です。兵庫県尼崎市出身です。

これまで音楽療法士としてフリーで働き、様々な施設(特別養護老人ホーム、児童デイサービス、知的障害者施設等)で経験を積みました。

“音楽”は目に見えない分野ですが、ハミングベル中道での音楽療法を浸透させ、多くの

方に「音楽療法って、実はすごい！」と思ってもらえるよう深めていければと思います。どうぞよろしくお願いたします。

## ご寄贈いただきました。

昨年11月28日日本生命労働組合様より、「はっぴいサポート」として福祉用具ギフトカタログを



頂きました。早速ホットクッションと浴槽ざぶとんなどを選びました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

### あとがき

今年最初のベルルだよりです。コロナ禍を経て、日常を取り戻していく中で更に様々な行事が行えますように。また、今年の干支の辰の如く・・・縁起の良い年になりますように。利用者様、地域の皆様、職員一同の幸せを祈りつつ、年始の挨拶とさせていただきます。

本年もご協力の程よろしくお願いたします。

広報委員会一同

## はみんぐ べるちゃん♪ (第43話)



By T&t