

ベルルだより

令和8年(2026年)

4月29日発行

第68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

発行責任者 石塚克哉

大阪市東成区中道2丁目7番1号 TEL06-6971-9788 FAX06-6971-9789

<https://humming-bell.or.jp>

ハミングベル中道特養

花映えより音楽と甘味



3月29日花見行事開催時、中庭の桜はようやく咲き始め、三分咲きといった様子でした。例年開花の予想が難しいこともあり、今年は職員が桜を作りフロアに飾りました。

当日のおやつでは練り切を提供。カラフルで可愛らしく、春を彩る美味しいおやつに笑顔を見せて下さいました。



今年度はお花見行事としてお琴と尺八の演奏会を行いました。春の定番でもある「さくら」や普段の音楽療法でも歌っている「ふるさと」など、皆さまにも馴染み深く懐かしい曲を、雅やかな音色とともに楽しみました。



花見行事から五日後
満開です！



造幣局 特別観桜会に行きました



4月8日、造幣局の特別観桜会に利用者様をご案内しました。当日は天気も良く、暖かい陽射しのなか満開の桜を観賞されました。



おんがく花見♪

ハミングベル中道 デイサービス

穏やかで優しい気持ちに包まれました

今年のお花見は4月2日と3日の満開真っ盛りのなかで行いました。

今回の企画は窓際の中庭がよく見える席にテーブルを置き、室内でお花見を楽しみました。音楽療法士による音楽会を行い、桜ソングをみんなで歌いながら楽しみました。



毎年恒例の写真撮影では、みなさん最高の笑顔で桜の下で写真を撮り今年も記念になるわと喜ばれていました。



今回のおやつはコーヒを豆からひき、フロア内にコーヒの良い匂いが漂っており、喫茶店のようでした。桜のパウダーを使用した羊羹パフェも好評でした!「花より団子!」と話されながら召し上がられている方もおられました。



今年には桜満開の時期に天気にも恵まれて実施することができ、みなさん大喜びでした。

力士と和やかな交流

3月5日に伊勢ヶ濱部屋より2名の力士、翠河富士と駒ノ富士が来てくださいました。

今回はデイサービスの利用者さんだけでなく、生活支援ハウス、特養からも見に来られ大勢でお出迎えをしました。

まずは紹介コーナー 力士を目指したきっかけや今後の目標などの質問が出ました。



男性職員との模擬取組み 見るほうも思わず力が入ります。

背の高い方が駒ノ富士、低い方が翠河富士

実際に四股をふんでもらったり、女性職員を軽々とお姫様抱っこをしたり、とフロア内は大盛り上がりでした。最後に翠河富士と駒ノ富士の2名との写真撮影や握手など今年も利用者さんにとって記念に残る力士訪問でした。





特養&デイ節分行事

今年度、特養での節分行事は規模を縮小しての開催となりました。

赤鬼に扮した職員が現れると、少し不思議そうに見つめながらも「鬼が来たね」と笑顔を見せてくださいました。ささやかではありますが、皆さま節分の雰囲気味わってられました。



デイサービスでは2月のイベントとして節分行事を2日間行いました。利用者さんたちには福のお面を付けてもらいました。みなさん恥ずかしがりながらも福になり、似合っていました。と笑いあっていました。



赤鬼と青鬼に扮した職員が登場すると「鬼は外!福は内!」と声を出し合いながらみなさん丸めた新聞紙を投げていました。鬼が倒れた後は赤鬼と青鬼で鬼のパンツを踊り、みなさん「頑張れ〜!」と鬼の事を応援していました。最後は鬼からのクイズ大会で大盛り上がりでした。



おやつは節分にちなんで、鬼の顔のロールケーキです。可愛いし美味しいねと喜ばれていました。

人間の体のツボって何?

今回は花粉症に効くツボの紹介です。

迎香(げいこう)を押すと痛い理由は?

花粉症に効くツボ「迎香」

小鼻の横のくぼみにある

【やり方】グーっと5秒かけて押し、5秒キープ、さらに5秒かけて離します。正しくできていると、ジワ〜と温かく感じます。3分間程度続けてみましょう。



東洋医学では、ツボを経穴と呼び、全身の経穴はそれぞれどこかの臓器をつながっていると考えられています。そして、対応する臓器に不調があると、ツボを押しだときの痛みや感触の変化に現れるのです。

迎香は、鼻からの不要物の排出機能に関わっていますので、鼻づまりや嗅覚異常など、鼻の不調を抱えている可能性が高いと考えられます。鼻症状の中には自覚症状のないものもあり、迎香を押しして痛い場合は副鼻腔炎などが潜んでいる可能性もあります。

ハミングベル中道 機能訓練指導員

清水 淳志

ハミングバル中道 デイサービス

雅やかに変身…のあとは



3月2日と3日にひな祭り行事を行いました。ひな壇の前で利用者さんには十二単やお内裏様の衣装を着てもらい職員と一緒に写真を撮りました。みなさん照れながらも笑顔で写真に写る姿はとても微笑ましかったです。撮った写真はその



撮った写真はその日に利用者さんにプレゼントをし、利用者さんだけでなく家族様からも好評でした。「ハミングバルの雛人形はすごいね！なかなか最近じゃこんな立派なもの見れないから嬉しい！」という声もありました。

また、ひな祭りの当日は利用者さんと一緒にベビーカーを焼き、生地を作るところから一緒にしてもらいました。



中にバナナやチョコレイト、マシュマロなど利用者さんの好きなものを入れてもらい、トッピングで生クリームやチョコレイトソースをかけたかたまりと思いいました。味も満足されみなさんにとって楽しいひな祭り行事となりました。



手作りはおいしいねえと満足のピースサイン



初釜行事



今年も1月に初釜行事を行いました。今回はデイサービスの利用者さんだけでなく、生活支援ハウスの入居者さんも加わり、大勢で楽しんでもらいました。和装姿の職員がお茶とお菓子をお出する姿に「とても似合ってるね！いつもと雰囲気が違う！」などたくさん嬉しいお言葉をいただきました。前年に引き続き、ツバキをモチーフに



したお菓子も美味しいと好評でした。お茶のおかわりをされる方もおられ、今回も大好評でした。



ユニークなオーケストラ

パート5

演奏中の最後に指揮者が倒れる！曲

今回はパート3で、【テ

インパニに飛び込むというパフォーマンス】を取り上げたドイツの作曲家、マウリツィオ・カージェル（一九三〇〜二〇〇八）のもう一つのオーケストラ曲をご紹介します。

マウリツィオ・カージェルが自分の50歳記念コンサート用に作曲した室内アンサンブル曲に「フィナーレ」という曲があります。



この「フィナーレ」は約20分程度の曲ですが、演奏終了5分前に指揮者が倒れます。

楽譜には指揮者への指示が書かれていて、「指揮者が突然のけいれんに見舞われたかのように硬直する。右の腕は上げられ、肩は盛り上がる。左手でネクタイを締め、自分の胸のあたりを軽くさする。…譜面台をつかみ、…後ろの床に聴衆に頭を向けて倒れる。そのため譜面台は彼の上に引き倒される」と記載されています。

そして指揮者が倒れた後はコンサートマスター

（オーケストラの第一ヴァイオリンの首席奏者であり、楽団全体の指導的役割を担います）が、代わりに指揮をとるように記載されています。

曲を知っている方でしたら、笑ってしまうのですが、全く知らない初めて演奏を聞く方が見たら、さぞ驚かれる事でしょう。

ハミングベル中道音楽療法士

野田尚史



職員紹介



特養 ケアマネージャ
稲葉 泰峰

令和7年9月よりケアマネージャとして勤務しております。

特別養護老人ホームでの勤務は初めてとなりますが、永住できる施設だからこそできる取り組みを知りたいと思います。

ます。

他の施設では見られない音楽療法の活動であったり、地域に根差した行事など、その活動の幅に特色を感じております。専門的な方が関わる事で、より深みのある取組みになっていると思います。

業務を通じて学んでいきたいと思っております。よろしくお願ひします。



ハミングベル中道

少し色づいてきたようです。



春の中庭

これは紫蘭



ハミングベル緑橋



ランチビュッフェ



サラダ・揚げ物・煮魚・ハンバーグ・野菜のお浸し等々を並べてお好みの物を召し上がり、デザート・フルーツ・ポロンチまで…「いやあ、デザートまであんの」と喜んでくださいました!



HAPPY VALENTINE'S DAY!

バレンタイン

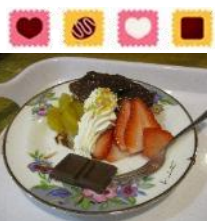
「バレンタインデーって、知らんわ、関係あれへん」等々と言いなながらも皆様とても素敵な笑顔で記念撮影出来ました!

認知症対応型デイサービスセンターにここにこ



レクリエーション

「トランプ」「シェンガ」「工作」などレクリエーションのひとつを持っていきます。皆様真剣な顔で参加され、笑ったり残念がったりして楽しそうに過ごされています。



バレンタインデー

グループホーム「音々」ねね

2月15日に各階でバレンタインデーのイベントが開催されました。記念撮影をした後、職員オリジナルの特製デザートを美味しく召し上がられました。



ハミングベル緑橋



節分



節分に豆まきをしました。
新聞紙の『豆』を当日までにたくさん作りの当日に備えます。
節分当日鬼たちが登場。
皆様『豆』を鬼にまき邪鬼を祓い福を招き入れます。
皆様笑顔とともに豆をまき、鬼は降参。「鬼のパンツ」のダンスを踊って仲直りです。最後は記念撮影。
はい、チーズー！



7



収穫

屋上の「にこねら庭園」ではいろいろな野菜が収穫されました。
人参、大根、ニラなどが採れ、「この大根大きなあ」「立派な人参やなあ」「土のにおいがするわ」などと皆様久しぶりの土いじりを楽しまれました。
収穫後の野菜は「おでん」「大根餅」「人参ケーキ」「かき揚げ」「チジミ」などとして召し上がりながら「美味しいわ」などと言いつつ楽しみました。



新茶と八十八夜

桜もひと段落し、新緑が眩しくなってきました。今回は「新茶」についてご紹介していきます。

まず八十八夜という言葉をご存じでしょうか？

唱歌「茶摘み」でも「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる日で季節の変わり目にあたります。

また「八十八夜の別れ霜」という言葉があるようにこの日を境に霜がほとんど降りなくなるので茶摘みや田植えといった農業を始める目安とされてきました。



特に八十八夜に摘まれた新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという風にい伝えられています。

新茶にはリラックス効果があるテアニンや免疫力を上げたい季節の変わり目にピッタリなカテキンなどが含まれています。これらの成分は高温すぎると壊れやすいため、ぬるめのお湯でじっくり抽出して飲んで頂くのがオススメです。

今年の八十八夜は5月2日(土)です。和菓子、茶器などを準備し、季節の移ろいを感じるひとときを過ごしてみてください。

ハミダベル中道管理栄養士

美崎 愛咲

FINISH

あとがき & 魚歳時記

4月(春)に旬を迎える魚介類といえば鯉、鰯、メバル、鯖、サクラマス、桜エビなどが思い浮かびますが、今回は『アオリイカ』を紹介させていただきます。そう思います。その堂々としたサイズ、希少性、そして何より食味が最高に良いことからイカの王様と呼ばれています。



降泥烏賊

最も大きなものは6kgほどになりますが基本的には1kgほどが食べやすいと言われています。大きいサイズは身が分厚いのでお刺身で食べるには熟成させる必要があります。その食感は弾力がありながらも柔らかく歯ざわりが良く噛むごとに強い甘味を感じることが出来ます。

強烈な甘味を突き詰めるなら「春イカ」、新鮮なイカ特有の食感を味わうなら「秋イカ」です。やはりおすすめは「お刺身」です。甘味はイカのなかでも



トッピング。それに加えうま味、さらに熟成させることによりそのポテンシャルを引き出すことができるのがアオリイカです。それ以外にも天ぷらやバター醤油炒め、照り焼き、煮物、などいろいろな食べ方ができるのも魅力です。自分だけの食べ方を見つけてるのも楽しいのではないのでしょうか！

ハミダベル中道デイサービス

元職員 森仁樹

はみんぐ べるちゃん♪ (第52話)



By T&t