

月刊みどりんぐ 4月号

【ハミングベル緑橋】大阪市東成区中本 1-11-1 ☎06-6971-8838 発行責任者：センター長 石井卓也

力士訪問・はっけよい残った！！！！



大阪場所を目前に控えた3月4日(水)に力士訪問の行事がありました。

今年も伊勢ヶ濱部屋から2名の力士の方に来て頂きました。お一人は土佐光さん、もう一人は白ノ富士さんです。

毎年恒例の質問タイムではお二人ともどんな質問にも丁寧に答えて下さっていました。白ノ富士さんは体が特に大きく体重をお聞きすると170キロとのことでした。聞いた利用者様・入居者様共に驚かれていました！

その後、相撲の取り組みも目の前で見せてくださり、迫力満点！応援する声にも力が入りました！職員や利用者様とも相撲の取り組みをして頂きました！

利用者様には投げられて下さっていました。が、男性職員のことには軽々と持ち上げ土俵の外へ…。それを見て入居者様・利用者様は大盛り上がり。最後には全員での集合写真もとり、とても楽しい時間を過ごしました！また、来年も来て頂けるのを楽しみにしています！ありがとうございました！



5月のみどりんぐカ7Eは

次回5月8日開催します

緑橋 1Fフロア

ご来場お待ちしております♪



認知症対応型デイサービスセンター ここにこ

少し早い春を感じる桃見週間

3月14日〜23日まで3月行事として大坂城公園内にある桃園へ外出しました。施設から車で行きましたが車中もわいわいにぎやかな雰囲気でした。

現地に到着し園内に入ると早速桃の花がお出迎えしてくれました。例年梅林に行っていた為、桃園への外出は初めてでしたが、行ってみると梅と同じように桃にも早咲き〜遅咲き



桃の花の前で記念撮影！！

がある様で初日と最後の日は咲いている桃の花の種類も違って行くと度に違う雰囲気が楽しめました。桃園に行った日はどの日も天候に恵まれ、皆様笑顔で思い思いに散歩を楽しまれました。桃の花を愛でておられました。

小規模多機能ホーム 「楽々」らら

桃の花を見に行こう♪

楽々では14日から18日にかけて、外へお出掛けしました。

梅の花は時期が遅かったのですが、今は桃の花が咲いている！との事で大坂城公園の桃園に行ってきました。ポカポカと春の陽気で温かく、皆でお喋りしながら桃園まで大坂城公園をお散歩しました。

桃園に着くと、桃の花を観賞したり、写真を撮りに来られている方がたくさんおられ、賑わっていました。



皆さんの笑顔もにこやかに咲いていました☆

まだ蕾の木もありましたが、ピンク色の可愛い桃の花を見ることが出来ました☆
「わあ、きれいやね〜」と皆さん、笑顔いっぱい、春の訪れを喜ばれていました。

グループホーム「音々」ねね

誕生日外出

3月16日は、3階入居者の翼様の誕生日という事で、平和堂に行ってきました！

まず、始めに入ったのは洋服屋さん！いろんな服を見て「ここ、何でもあるな」と周りをキョロキョロ見ておられました！気になった服を手に、鏡の前で「どうしよか」と悩んでおられ、悩んだ末、服2着を購入し、「ええの買えた」と嬉しそうな表情！



好きな服は見つかりましたか？

また買い物に行きましょうね！



パンも買って笑顔が溢れてます！



次に、たこ焼きを食べに行きました！食べる事に集中され、カメラを向けても、こちらを見てくれず、「美味しいわ」とほおばっておられました。

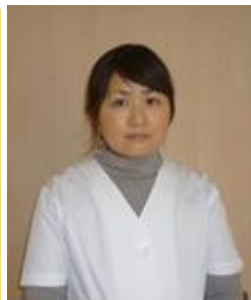
最後に、手作りパンのお店に行き、次の日の朝食のパンを選びました！「どれも美味しそうで、わからんわ」と言われつつ、「これもええな」と選んでおられ、中でも一番お気に入りのパンを購入しました。また、一緒に買い物に行きたいですね！

緑橋職員紹介



居宅
ケアマネージャー
吉田 晃子

☆はまっていることは？
→去年の夏から水泳と編み物始めました！クロール 25m泳げるようになりました。
☆好きな食べ物は？
→甘い物全般。特にみたらし団子。
☆ひと言どうぞ！
→地元で根ざしたケアマネになるように頑張ります。



厨房
調理補助
清水 佳代子

☆はまっていることは？
→百人一首(中1の長男と対戦しています)
☆好きな食べ物は？
→クリームシチューから揚げ
☆ひと言どうぞ！
→厨房の仕事と、みなさんの好みなどを早く覚えられるように、頑張ります。

ハミングベル緑橋の介護サービス

- ・グループホーム「音々（ねね）」
- ・小規模多機能ホーム「楽々（らら）」
- ・認知症対応型通所介護
ハミングベルにここに
- ・居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）
TEL：06-6971-8881
- ・訪問介護（ヘルパーステーション）
TEL：06-6971-9001

TEL：06-6971-8838

見学・体験・利用・ケアプラン・介護保険サービス・訪問介護等、
お気軽にご相談ください

ばんじー

おはなし会 Jr.

たくさん来てくれました！



大きい本ですね！

3月25日、ばんじーおはなし会 Jr.の小学生が来られました！1人ずつ持参した物語を、前で話してくれました！綺麗な絵のついた絵本や、2人がかりでないと、ページをめくる事が出来ない程大きな絵本を持って来られた子もいました！

中には、絵本の内容を全部暗記して、前で朗読してくれる子もいました。

参加された方は「全部覚えるなんてすごいわぁ」と感心されていました。1人読み終わる毎に皆の温かい拍手が沸き起こります。

内容によって、声を変えたり、声の強弱を変えたりと、話の情景が見える様です！「今日の為にいっぱい練習してくれたんやろうなあ」と皆様大変喜ばれていました！また、来られる事を楽しみにしています！



最後に握手をしてお別れ！



管理栄養士の小話

4月『便秘と食事』

便秘とは便の水分が少なく硬い状態で、お腹の張りや、残便感を伴う場合をいいます。2～3日便が出なくても不快感を感じず、無理なく便が出ていたら便秘とはいいません。今回は便秘解消に役立つ食事を紹介致します。

①水分は十分にとりましょう。

体の中の水分量が不足すると、便が硬くなり腸につまり易くなります。朝起きて水分をとると腸が刺激されて便が出やすくなります。

②食物繊維を積極的にとりましょう。

水溶性の食物繊維は水に溶けて便を軟らかくし(海藻類、こんにゃく、果物など)、不溶性の食物繊維は水分を含んで膨らむ事で腸に刺激を与えて腸の動きを活発にしてくれます。(ごぼう、豆類、芋類、きのこ類など)

☆食事療法は毎日続ける事が重要です。短期間で大量摂取することは、逆に体調を崩しかねません。無理のない範囲で行いましょう☆



桃の里

この時期になると、桜に梅に桃に李(スモモ)と綺麗ですね。ところで、皆さん、この4種の見分け方をご存知でしょうか。共にバラ科サクランボ属の植物なので、似ていて当然なのですが、

桜：花芽が肩状に付いていて花を支える茎が長いもの。

梅：枝にくっついて咲く。花びらが丸い。

桃：花芽が葉芽の両側に2つ、枝から直接付いている。

李：花びらが白い
「桜梅桃李」のことわざにもあるように、それぞれの花にはその花独自の味わいがあります。お互いのらしさを尊重し、仕事に活かしていける様になれたらいいな、と思います。

広報担当 ▼ 小川・橋爪・松尾・宝本・宮崎

