

月刊みどりんぐ 5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

素敵な作品に仕上がりました♪

俳句クラブ

俳句クラブは毎月第三火曜日に行なっています。五・七・五の十七文字の限られた字数の中で、四季の情景を自分が持っている、あらん限りの知性で、一つの文章に仕上げていくという、まさに頭の体操そのものです。

出来上がった俳句を、講師の木村麦史先生が、一句一句丁寧に解説され、アドバイスを頂いています。興味のある方は是非参加して下さい。



生け花クラブ



生花クラブは、毎月第二水曜日にお稽古しています。二名の先生がボランティアとして指導して下さいています。季節のお花に癒されながら、皆さん楽しい時間を過ごされています。

ガーベラ、レースフラワー、丹頂アリウムが玄関を彩ります

初めは「昔に習っていただけ」と謙遜されていた方も、いざ花器の前にされると、時間を掛けて花を手に取り、じっくり長さを考え、慎重に鉢を入れておられます。

また、お喋りも楽しみの一つで、花の話から、いつの間にか話が盛り上がり女子会みたいな雰囲気になっています。

編み物クラブ

毎週木曜日はボランティアの先生のご指導の下で、ご自分が編みたい作品にチャレンジされています。出来上がった作品は持ち帰り、お部屋に飾ったりして楽しまれています。また年に1回、施設行事のアート展で、作品を展示させて頂きます。

今までの作品は、ひざ掛け・マフラー・ポシェット・のれん・帽子等たくさん作品があります。皆さん毎回楽しみに参加されています。



6月のみどりんぐカフェは

次回6月12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

満開の桜の下で春うつらら

3月末日〜4月上旬にかけてお花見に行きました。お天気が不安定で、車窓から桜を眺めるお花見ドライブに変更になった日もありましたが、天候やその日の利用者様の人数に合わせて、行先も近くの下水処理場や大坂城公園内、東小橋公園



皆で記念撮影！！

に桜ノ宮の毛馬公園等様々な所でお花見を行いました。どこも雰囲気は違って、どこで見ても満開の桜はすぐくきれいで、皆様年に一度の桜の季節を存分に楽しまれていました。また来年も皆で桜を見に行きましょうね。



八重桜の下で日向ぼっこ

小規模多機能ホーム「楽々」らら

春のお花見見物

今年には桜の開花が早く、3月29日から4月2日の間、中浜下水処理場までお花見見物にいつてきました。ピンク一色の桜並木を見ると「咲いてるわあ〜きれいやねえ」と皆さん自然と笑顔がこぼれていました！

また、お花見日和で暖かく、一通り歩き見て周ると、「なんか食べたくなくてきたな〜」のリクエストにお答えして、桜の木の下でおやつを皆で頂きました。



皆でお花見楽しかったですね！

また
行きましょうね！



「花より団子やわ〜」「皆でお花見ながら食べるとより美味しいなあ」と、お話も弾み喜んで頂きました。今年には桜の咲き始めから満開の時期まで見ることが出来、十分に春を満喫する事が出来ました。



**頑張るぞ！
と意気込み十分
です**



**なかなかむずかしい
なあ～！**

4月11日は、3階入居者の竹内忠夫様の誕生日ということでした。以前より「パチンコと競馬」をしたと言われていたので誕生日に行けないかと企画しました。実際に競馬場、パチンコ店に行くことは困難だった為、オンラインファ鶴見のゲームセンターで雰囲気を楽しんでいただければと外出しました。

グループホーム「音々」ねね

誕生日外出

ゲームセンターでは子供から大人まで沢山の人が賑わっており、人の多さに緊張されておりましたが、競馬のゲームで大当たりすると喜んでおられました。ゲームセンターだけでなく買い物もされ、緊張がほぐれてきたのか、同年代のお客さんに声をかけられると、応じて笑顔で握手される等、外出先でのコミュニケーションも楽しんでおられました。来年もまた外に行きたいですね！



また来年も来ましょうね！

☆はまっていることは？

→塩パンにはまっています、色々なお店のパンを食べ比べています。

☆好きな食べ物は？

→チョコレート・柿の種
家に必ず常備しています。

☆嫌いな食べ物は？

→レモン味や酸味のある物

☆ひと言どうぞ！

初めてのグループホーム勤務です。一日も早く業務になれて入居者様と共に毎日を笑顔で楽しく過ごせるように頑張ります！



原田 美幸

介護職

グループホーム

緑橋職員紹介

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
- ・居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）
- ・訪問介護（ヘルパーステーション）

ハミングベルにここに

TEL：06-6971-8838

TEL：06-6971-8881

TEL：06-6971-9001

**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**

春の桜の道を

歩こう会

4月9日(土) 前田クリニック主催による「歩こう会」にハミングベル緑橋からも数名の利用者様、入居者様が参加させていただきました。

ハミングベル緑橋チームは緑橋の「コノミヤ」前からスタート！目的地は中浜の下水処理場です。春の陽射しを浴びながら今里筋の1本道をまっすぐ汗水かきながら、ひたすら進みます。



桜の下で一杯！



きれいな桜ですね！



桜と一緒にハイチーズ！

下水処理場の門を抜けると皆様疲れが吹き飛んだ様子。桜は少し緑がかってはいったものの、そよそよと春風が吹く絶好の気候の中、お花見を満喫できました。満開の桜も綺麗ですが、散りゆく桜もこれまた素敵でしたね。

現地では美味しいお弁当もご馳走になりました。前田先生、来年もよろしくお願ひします♪

管理栄養士の小話

5月『肥満について』

肥満とは、「体に脂肪が蓄積しすぎた状態」です。肥満かどうかを判定する指標として、国際的に定められたBMIを活用します。

BMIとはBody Mass Index（脂肪指数）という**肥満度**をあらわす国際的な指標です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

日本では、BMIが18.5以下が『痩せ』、18.5～25未満が『標準』、25以上が『肥満』に分類されます。標準体重もBMIの数式を基に算出出来ます。ここでの標準体重とは、

統計上最も病気にかかりにくい体重の事で、BMIが22の時の数値です。

(※平均体重とは違います)

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例えば、155cm、50kgの場合

$$BMI \text{ は } 50 \text{ (kg)} \div \{1.55 \text{ (m)} \times 1.55 \text{ (m)}\} = 20.8$$

$$\text{標準体重は } 1.55 \text{ (m)} \times 1.55 \text{ (m)} \times 22 = 52.9$$

となり、肥満度としては『標準』に判定され、標準体重よりは少し軽めと判定出来ます。

体型チェックの参考にしてみてください。



桃の里

5月5日頃は「立夏」といって「立夏」とは春と夏の節目、暦の上で夏に入る日。蛙が鳴き始める頃。この日から立秋（8月7日頃）の前日までが夏となると載っています。つまり5月はもう夏ということになります。



毎年、熱中症の搬送患者数は7月・8月にピークとなりますが、平均気温が20度を超えて、暑さを感じる日が増えるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、夏ほど気温が高くなっても熱中症に注意が必要です。この時期に、特に熱中症に注意が必要なのは、前の日との気温の差です。気温が急に上がることで予想される日は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給するなどの対策を心掛けて行くのがいいですよ。

尾・宝本・宮崎
広報担当▼小川・橋爪・松