

# 月刊みどりんぐ 8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

ミニトマトデザート



太陽よりも真っ赤な  
トマトジュース



おいしさを楽しみながら、  
おいしさ溢れる3分クッキング！

みなさんいきいきと輝いています！

美魔女サンド



ミニトマトのお花畑♪



暑い中、毎日欠かさず利用者様・入居者様と水遣りを行い、たくさんのミニトマトが実をつけました。そのミニトマトを使った料理を各フロア試行錯誤して考えました。そして迎えたコンテスト当日。工夫を凝らした料理(写真参照)が次々に審査員の前に出されます。試食中、緊張の面持ちで審査員のコメントを

7月13日(水)にサービス向上担当主催の「ミニトマト 3分クッキングコンテスト」が開催されました。本番はコンテスト当日ですが、コンテストに向けて材料となるミニトマトをにこにこ、ねね、ららの各フロアで育てることから始まりました。



待ちます。各フロアとも審査員から良いコメントを頂き一安心。それでも優勝は1フロアの審査結果を固唾を飲んで待ちます。

結果は：優勝ディスプレイスにこの「ミニトマトのお花畑。」でした。各フロアも「赤かったで賞」「美味しかったで賞」と表彰状を受け取り楽しい雰囲気の中、コンテストは幕を閉じました。

9月のみどりんぐカ7Eは

次回9月4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」

## 大阪名物！わらびもち

ここにこでは7月12日(火)に夏の暑い中にも涼を感じて頂くとうわらび餅作りを行いました。

水にわらびもち粉を入れて火にかけて木べらで混ぜると固まってきました。混ぜる工程には、なかなか力が要るため最初の柔らかい間に、利用者様に混ぜて頂きました。サラサラの水から徐々に固まってくるのを利用者様にも混ぜながら感じて頂き、少しずつ固まってくる。「ちよつと重たくなってきた。」や「粘りが出てきた。」



固まってきました！



ひんやりおいしいわらびもち♪

と変化を口にされていきました。また「昔はよく作ったよ。」とご自宅で子供に作ったという方もおられました。最後に重くなったところを職員が必死！に混ぜ、冷やしてきな粉と黒蜜で完成です！  
少しやわらかめのわらびもちでしたが皆様「おいしい。」「懐かしい。」と喜ばれ、きれいに完食されていました。

小規模多機能ホーム「楽々」らら

## 夏の恒例！楽々とうめん祭

7月22日(金) 楽々では夏の定番料理である素麺や旬の野菜を使ってとうめん祭を行いました！色とりどりに盛り付けられた料理でテーブルは華やかです。利用者の方々も「わあ、美味しそう♪」と声が上がっていました。

メニューはぶっかけそうめん3種(具沢山素麺・山芋オクラのネバネバ素麺・もずくトマト素麺)・ゴーヤチップス・焼きなす・うなぎとエビの散らし寿司・生姜甘酢漬け・フルーツ寒天ゼリー・水羊羹と盛りだくさんです。みんな「これ、おいしかったよ！」



ゴーヤの種取り！



たくさん召し上がれ！



暑い日にはそうめんが一番♪



「次はこつち食べようかな？もう食べた？」とお喋りしながら2杯3杯とそうめんをおかわりされていました。賑やかな食事の時間はあつという間で、気がつくとき皆さん「もうお腹いっぱい！食べ過ぎた」と仰られながらもやっぱり甘い物は別腹です！デザートまで完食されていました☆  
これから夏本番でどんどん暑くなりますが、つると喉越しの良い素麺を食べて、皆さん元気に夏を乗り越えましょうね！





何が入っているのかな??

7月12日(火)は、2階入居者様のお誕生日でした！外出も考えていたのですが、当日はあいにくの雨。フロアでのお誕生日会となりました！  
 まずは、フロアの準備です！職員と一緒に、飾りつけをしました！「これ、どこに貼ったらいいかな」といいながら、皆を手伝ってくれました！  
 席に座り、皆で手拍子をしながら、ハッピーバースデーと歌を歌いました！

お誕生日会！

グループホーム「音々」ねね

「おめでとう！」と皆様拍手！プレゼントを渡してくれました！飛び出る誕生日カードを見て、「すごいねえ」「綺麗ね」と驚かれています。プレゼントも「良かったね」と皆様笑顔！最後に職員手作りの誕生日ケーキを食べました！「美味しいわあ」と喜ばれていました！  
 来年も、良い誕生日になりますように！



ケーキ  
美味しい！



今はまっていること→映画鑑賞です。最近ではアリス・イン・ワンダーランド2を観に行きました♪

好きな食べ物→お好み焼き・スイーツ

好きなアーティスト→BIGBANG

特にD-LITE

ひと言どうぞ！→ 美味しい昼食を提供できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。



厨房

山田 ゆかり

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 ハミングベルにここに  
Tel: 06-6971-8838
- ・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

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

～職員募集中～

- ・グループホーム
- ・小規模多機能介護職員募集！一緒に働きませんか



夏を彩るだんじり巡行

7月16日、毎年恒例の白山神社だんじり巡行がありました。

ハミングベル緑橋では、だんじりの接待場所となっており、飲み物の振る舞いをしています。その為、踊りや大阪締め、だんじり囃子をして盛り上げてくれます。



お～斜めになってる！

皆待ってました♪



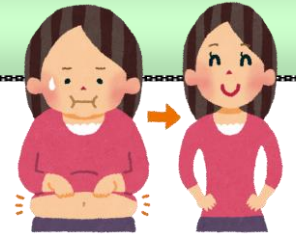
ハッピーや浴衣の老若男女の引くだんじりの音が近くと、利用者様、入居者様が施設前の椅子にスタンバイ。みなさん暑さに負けず、ワクワクされています。だんじりが前に到着すると、拍手で迎え、大阪締めや踊りで一段落すると、記念撮影タイム。いいお顔でパチリ♪  
お囃子の音が苦手な方もおられました。大阪の夏を彩る地域行事に、皆で仲間入りできた一日でした。

自然と笑顔に♪



管理栄養士の小話

8月『糖質制限ダイエットについて』



ここ数年、糖質の摂取量を制限し体重を減らす「糖質制限ダイエット」が流行っています。このダイエットの一番のメリットとしては、体重が減りやすいという事です。糖質、主に炭水化物（ご飯、パン、麺、芋など）を減らす事で、摂取カロリーが大幅に低下するので短期間で効果を得やすいダイエットとなっています。しかし短期間で減った体重は、体が元に戻そうとする作用が働き、リバウンドの危険性も出てきます。どのダイエットにも共通して言える事です

が、短期間で効果が出るダイエットとは、逆に短期間で元に戻りやすいダイエットと言えます。もし糖質制限ダイエットを行う場合、極端な制限は体に負担がかかる為、無理のない範囲で行いましょう。また大幅な糖質の低下は、筋肉量も減少し易くなります。筋肉量の低下→代謝の低下→肥満にも繋がります。適度な運動も取り入れて、健康的な体作りを行いましょう♪

桃の里

8月といえば、夏祭り！夏祭りといえば、何を思い浮かべますか？だんじりや、金魚すくい・綿菓子等の出店でしょうか？皆で集まって、わいわいと楽しむイメージですよ！

そんな、夏祭りですが、皆様、夏祭りの由来はご存知ですか？

夏祭りは、半年の無事を祝い、災い起きないように鎮める為のものだそうです。これは、夏が台風・日照り・疫病などの災害が起きやすい時候との関係があります。

日本では、夏だけでなく、幸いを願い、災いを鎮める為に、定期的に祭りが行われています。

今年の夏祭りは、楽しむだけではなく、病気にかからず、無事に過ごせるようにお祈りもしてみませんか？

広報担当

小川・橋爪

松尾・宝本・宮崎

