



施設だより

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。
(令和5年4月発行 406号)



ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ武尊

発行責任者 支配人 大久保健司

〒378 - 0113 群馬県利根郡川場村生品 1221

Tel 0278 - 52 - 2411 / Fax 0278 - 52 - 3270

E - mail hotaka@e-verde.co.jp

URL <http://www.e-verde.co.jp>

(ホームページにてブログも更新しております。そちらも是非ご覧ください。)

お花見

桜の季節がやってきました。
先日は入居者様と沼田公園へお花見
ドライブに出かけることができました。
晴れて青空に映える満開の桜が
とても綺麗で、大変喜んで
いただきました。



あたたかい日が続き、最近の入居者様と職員が
外に散歩に出られています。ベルジの桜が満開で
庭にはスイセンやヒヤシンスなど
綺麗なお花が咲いていて春の訪れを感じます。
リハビリや気分転換に職員と散歩に出られると
皆様とても嬉しそうです。お花が好きな入居者様が
多いので、玄関や受付前に飾ってあるお花も好評です。



血圧に注意しよう



至適血圧（してきけつあつ）とは

脳、心臓、腎臓などの臓器が、脳梗塞や心臓病、腎臓病といった障害を起こさないための、理想的な血圧の値のことです。

1997年に米国の合同委員会によって設定されました。

正常血圧は、収縮期血圧が130mmHg未滿で拡張期血圧が85mmHg未滿。

これに対し、至適血圧は収縮期血圧が120mmHg未滿で拡張期血圧が80mmHg未滿と低い値になっており、正常血圧の人よりも長寿であるともいわれています。



1日の塩分摂取量とは

平成30年「国民健康・栄養調査」によると日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は男性11g、女性9.3gとなっていますが、1日の塩分摂取量を7~8gにおさえましょう。

● ご存じですか？食べ物に含まれる食塩量 ●			
みそ汁(1杯)  約1.5g	インスタント スープ(1袋)  約1.2g	きゅうりのぬかみそ漬(5切れ)  約1.6g	梅干し(1つ)  約2.2g
ちくわ・中(1本)  約0.7g	あじの開き(1尾)  約1.4g	塩鮭・中辛(1切れ)  約1.1g	堅焼きせんべい・大(2枚)  約1.0g
うどん(1杯、汁を含む)  約5~6g	ラーメン(1杯、汁を含む)  約6~7g	あんぱん(1個)  0.7g	デニッシュペストリー(1個)  1.2g
塩(小さじ1杯)  6.0g	濃い口しょうゆ(小さじ1杯)  0.9g	※五訂増補日本食品標準成分表より作成。 上記食品の塩分量は目安としてお考えください。 ※うどんやラーメンなどの麺類は、トッピング具材で塩分量が変わります。	

「健康増進のしおり」より

監修 管理栄養士 狩野 美奈



3月15日より直接面会を再開し、たくさんの方にご利用いただいております。

ご面会の際は誠に恐れ入りますが、以下の点にご注意ください。

- ・前日までにご予約の上、1回2名様まで10分間のご面会とさせていただきます。
- ・ご自身や身近で感染の疑いが考えられる場合にはご面会をお控えください。
- ・ご面会時はご家族様・ご入居者様にマスクの着用と手指消毒の実施をお願いします。
- ・マスクを外しての会話や接触、ご飲食はご遠慮ください。

感染者数の増加や警戒度が上がった場合には急遽中止になる場合もございますので何卒ご了承ください。制限がある中での実施となり申し訳ございませんが感染防止対策へのご理解とご協力をお願い致します。



2023 3						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



2023 4 令和5年

APRIL (9ヶ月)



2023 5						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28 	29	30	31	1 赤口
2 光勝	3 友引	4 光負 お花見ドライブ	5 仏滅	6 大安 運営懇談会 10:15~ 新館習字 14:30~	7 赤口 映画 14:00~	8 光勝
9 友引	10 光負 	11 仏滅 お花見ドライブ	12 大安 南館習字 14:30~	13 赤口 新館函トレ 14:30~	14 光勝 映画 14:00~	15 友引
16 光負	17 仏滅	18 大安 南館函トレ 14:30~	19 赤口	20 光負 新館習字 14:30~	21 仏滅 映画 14:00~	22 大安
23 赤口	24 光勝	25 友引 南館習字 14:30~	26 光負	27 仏滅 新館函トレ 14:30~	28 大安 映画 14:00~	29 昭和の日 赤口
30 光勝	コロナが落ち着いてきましたので、今後は近隣へのドライブや足湯、庭でのイベントなど入居者様に楽しんでいただけるレクリエーションを計画してまいります。					6



菜の花のスープスパゲティ
牛乳 ポテトグラタン
デザート



3月のお食事



《春分の日》
ぼたもち 清汁
天ぷら 辛子和え
果物



編集後記

寒い冬も終わりを告げ、桜の便りがようやくベルジ武尊にも届き、春を感じられる季節となりましたね。窓から外を見れば木々の芽もふくらみ緑も濃くなり、春らしい暖かい日々になってきました。みなさん春を楽しみませんか。春の日差しを感じながら、“ひなたぼっこ”などいかがでしょうか。きっと体も気持ちも晴れ晴れしますよ。武尊の山を見れば雪も解け、山々の勇壮な姿が見られますね。ふもとでは、もうすぐ田んぼのカエルがうるさいくらいに“ゲコゲコ”鳴きだしますよ。空を見上げれば鳥たちが春を待っていたかのようにかわいい声でさえずり、とっても心地いい季節になりましたね。みなさん、心も、体も、春を感じましょう。



編集委員：大久保健司、水田洋子、下條かほる、若槻次郎、星野恵美子