

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。



住宅型有料老人ホーム グランドホーム渋川



発行責任者 総支配人 大久保健司
支配人 金子 律子



e-mail g-shibukawa@e-verde.co.jp

[\(ホームページにてブログも更新しております。そちらも是非ご覧ください\)](#)

4 April

月の出来事

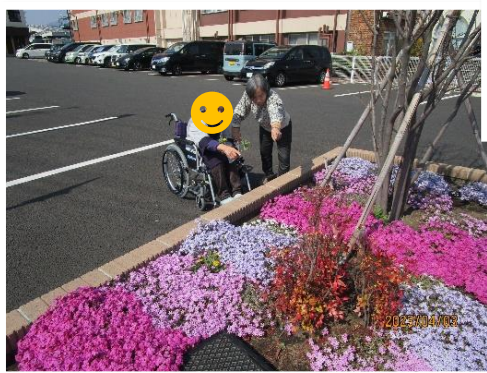
日差しがポカポカからジリジリに変わってきました。長い時間陽にあっていると汗ばみます。太陽の恵みを肌で感じながら「あっちいねえ」と皆さま。



散歩

待ちに待った外出レク。公園に桜を見に行ってきました。庭先と違った外の空気は、特別違ったことなどないのに、別段違った鮮度を感じました。みんなで顔を突合せ、笑って、喋って、今まで当たり前だったモノを取り戻した気分になりました。

「気持ちいいね〜」と太陽に照らされた皆さま



お花見

2年前に植えた芝桜が株を増やし、今年も見目麗しく咲き誇ってくださいました。色鮮やかな小さな桜の花は可憐で可愛らしいだけではなく、目線が低いので車いすから眺めるのにも優しいお花です。「キレイでしょ、私が植えたの」と自慢気にされておりました(^_^)

G 渋川芝桜



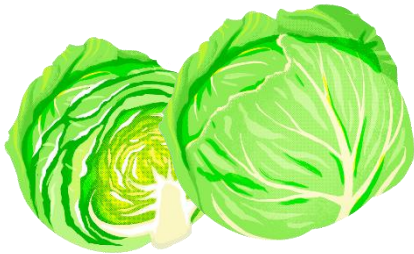
～旬の食材で五月病を予防しよう～

五月病とは

春はお出かけしやすい素敵な季節ですが、新しいスタートを切り、忙しく過ごしている方も多いと思います。そんな中で最近「なんだかボーッとしてしまう」「疲れやすいな」そう感じることはありませんか？「五月病」と言われるように、この時期は体の不調が起きやすくなります。そんな時は、旬の食材からパワーをもらいましょう。

春野菜のおすすめは

春キャベツ: ビタミンC、U、カルシウム、カロテン



キャベツに含まれるビタミンCは野菜の中でもトップクラス。ビタミンCは美容に欠かせない成分です。ビタミンUは別名「キャベジン」。胃腸薬として使われている成分で胃腸の調子を整えます。

アスパラガス: アスパラギン酸、ビタミンB1・B2、ビタミンC、E、ルチン

名前の由来にもなっているアスパラギン酸は疲労回復、スタミナ増強の効果があります。また、ビタミンB1・B2も多く含まれ、栄養素の代謝を活発にする働きがありアスパラギン酸と同様の効果がみられます。ルチンは毛細血管の強化、血流の改善、そして抗酸化作用があります。生活習慣病対策にも欠かせない栄養素です。



ニラ: 硫化アリル、ビタミンB2、C、カロテン、カリウム



スタミナ食材としても有名なニラは、強い香りが特徴です。この香りは硫化アリルからくるものです。糖質の代謝に必要なビタミンB1の吸収を促したり、効果を持続させたりする効果があります。また、血行を促す作用もあるため、体を温める効果があり、また胃腸の働きも助けてくれます。

施設情報

感染症の研修を行っています

グランドホーム渋川では新年度を迎えて全職員に対してオンラインの感染症対策研修を行っています。新型コロナも5類に引き下げられますが、高齢者施設ではまだまだ油断できません。当施設でも今までと変わらぬ感染対策を行いますので、面会時等にはご家族様のご理解ご協力をお願いいたします。



職員紹介

4月からベルジ箕輪より異動勤務となりました。新しい環境の中で、初心に戻り、ご利用者様方の安全を第一に安心して生活していただけるよう、一つ一つの業務を丁寧に努めて参ります。

介護職員 松倉照代

編集後記

4月17日から春の土用を迎え5月5日に閉じました。概ね土用は季節の変わり目にあり体調を崩しやすい時期でもあります。今年は26℃を超える暑さになったかと思ったら、次の日には最高気温15℃という寒暖差のアップダウンに大風。身体はしんどく、温暖化の影響かと不安になりました。土用の神様は土公神と呼ばれ土の中にいる神様。土を掘り返したりすると土公神が嫌がったり怒ったりするといわれているため土用の間は土いじり、草むしり、穴掘り、建築の基礎工事などはよろしくないといわれています。また、新しいことがNG。旅行もNG。かみ砕いて解釈すると、土用とは天候も安定していないし、体調も崩しやすいし、そうなると精神的にも病みやすくなるから家で静かにしているのが無難、旬の白いものか「い」のつくものを食べて養生なされという期間なのではないでしょうか。旬の白いもの…キャベツの芯は白いものに入りますか？

グランドホーム渋川

〒377-0004 群馬県渋川市半田1468-1
TEL 0279-26-7361 FAX 0279-26-7650
e-mail g-shibukawa@e-verde.co.jp

