



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5月発行 407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

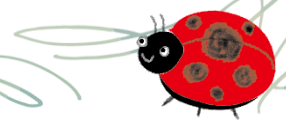
E-mail hotaka@e-verde.co.jp

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。)



気持ちの良いお天気が続いています。春の
ぽかぽかとした日差しの中、入居者様が
嬉しそうに散歩に出られています。
ベルジのハナミズキが今年も綺麗に
咲いて、藤の花やポピーなど春のお花を
皆様ご覧になって楽しまれています。



お習字の作品も「駒鳥」「水仙」「猫柳」
など春らしい言葉になってきました。
お習字で百人一首を書かれていた方が
もうすぐ百首を達成するそうです。次は
どんな言葉を書いていたかこうかなと
職員も楽しみにしています。





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。

監修 管理栄養士 狩野 美奈

入居者様にテレビや読書などをお楽しみいただける憩いのお部屋を新たにご用意いたしました。10時から16時まで開放しております。ご家族様のご自宅に読み終わった小説や単行本、漫画などがありましたらベルジ武尊へ寄付していただけますと幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。



2023 4

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						



2023 5 令和5年
MAY (皐月)



2023 6

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

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30	1 友引	2 光貞	3 憲法記念日 仏滅	4 みどりの日 大安 新館習字 14:30~	5 こどもの日 赤口	6 光勝
7 友引	8 光貞	9 南館函トレ 14:30~	10 大安	11 赤口 運営懇談会 10:15~ 新館函トレ 14:30~	12 光勝 映画 14:00~	13 友引
14 光貞 母の日	15 仏滅	16 南館習字 14:30~	17 大安	18 赤口 新館習字 14:30~	19 友引 映画 14:00~	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 南館函トレ 14:30~	24 光勝	25 友引 新館函トレ 14:30~	26 赤口 映画 14:00~	27 大安
28 赤口	29 光勝	30 南館習字 14:30~	31 友引	1 光貞	2	3



4月のお食事

《お誕生月祝メニュー》
桜ちらし のっぺい汁
かき揚げ 辛子マヨ和え
さくら饅頭



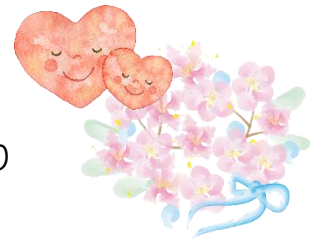
《カレーの日》
春野菜カレー 牛乳
漬物 フレンチサラダ
メロンゼリー



ひとごと

ケア担当 高田 章子 (たかだ しょうこ)

入職して5月で3か月になります。再就職した今、福祉現場の様子は多様となりかなり変化したと思われます。しかし介護の仕事として「人と接すること」は変わりありません。むしろ今の年齢になったからこそ入居者様の立場に寄り添い共有できることが多々あります。入居者様に目を向け「ホカホカられ合い」介護をできたらと思います。そのためにも業務への向上心を持って成長できればと思っております。今後ともよろしくお願いたします。



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