



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7月発行 409号)



(入居者様の願い事を飾らせていただきました)



ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ武尊  
発行責任者 総支配人 大久保健司  
支配人 原澤仁

〒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](mailto: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。)



# 父の日

6月18日は父の日でした。  
父の日のお祝いに、日頃の感謝の  
気持ちを込めてケーキをご用意  
しました。皆様「おいしいよ」と  
嬉しそうに召し上がってくださり、  
たくさんの笑顔が見られました。



お休みさせていただいていたレクリエーションを  
再開できました。お習字や脳トレを皆様楽しみに  
してくださっていたようで、久しぶりに他の方と  
集まることができて嬉しかったそうです。  
また、昭和村の道の駅へドライブに行くこと  
ができました。手作りのかかしがたくさん  
飾られていて、入居者様も隣に並ばれたり  
写真を撮られたりと楽しまれました。



お父さん  
ありがとう





## 7月の食養生

7月は、小暑と大暑の二つの節気があり、梅雨から盛夏への変り目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため、体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。

### 食養生のポイント

7月は、「心」を補うようにしましょう。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃して体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため、体を冷やす作用があるものをとるようにしましょう。

### 7月のおすすめ食材 (とうがん)



とうがんは、体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため、夏の体温調節に適している食材です。また、利尿作用があるためむくみ改善にもつながります。とうがんは、全ての部位に薬効があり、皮実は利尿、種子は痰をきり、膿を排出します。そして、わたは汗疹、ツルと葉は口の渴きを解消する作用があります。とうがんは、95%以上が水分で低カロリーです。カリウムやビタミンCを多く含み、高血圧や風邪の予防につながります。カリウムやビタミンCは、水に溶けやすいので汁ごと食べられる料理にすると効率よく摂取できます。

監修 管理栄養士 狩野 美奈

## コロナワクチン6回目接種について



入居者様の6回目のコロナワクチン接種を7月下旬に実施予定です。ワクチン接種券・予診票が行政より届きましたら、予診票の下部にあるワクチン接種希望書に記載の、「接種を希望する、しない」のいずれかに〇印をしていただき、被接種者又は保護者自署の箇所にご本人様の氏名と代筆者の続柄・氏名を記入した後、予診票を施設へご返送お願いいたします。また、6月中に施設より発送いたしました同意書もあわせてご返送をお願いいたします。

## 保険証更新の時期です

「後期高齢者被保険者証」の有効期限が令和5年7月31日までとなっており、令和5年8月1日からは新しい保険証になります。7月中に各市町村役場より届くと思いますので、ベルジ武尊まで郵送または受付までご持参ください。(コピーでも構いません。)また「介護保険負担割合証」も8月1日より新しいものとなります。こちらも含めて、よろしくお願いたします。住所変更や75歳の誕生日で新たに発行された際もご提示お願いたします。



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	



2023 7 令和5年



2023 8						
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		

JULY (文月)

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
25	26	27	28	29	30	1 赤口
2 光勝	3 友引	4 南館習字 14:30~	5 光負	6 新館習字 14:30~	7 七夕 映画 14:00~	8 光勝
9 友引	10 光負	11 南館朗読 14:30~	12 仏滅	13 大安	14 映画 14:00~	15 友引
16 光負	17 海の日 仏滅	18 南館習字 14:30~	19 赤口	20 光勝	21 映画 14:00~	22 仏滅
23 大安	24 赤口	25 南館朗読 14:30~	26 光勝	27 友引	28 映画 14:00~	29 大安
30 赤口	31 光勝	7月はお誕生会「夏の香り寿司」「枝豆ごはん」をお出しする予定です。また、演奏会参加の外出行事、足湯・納涼祭・流しそうめん大会などのレクリエーションを企画しております。				

6月のお食事

お誕生日メニュー

蒸し寿司 清汁  
天ぷら 南瓜サラダ  
ミルクようかん



冷やし中華 牛乳  
焼き餃子  
小松菜のナムル  
果物



ひとりごと ケア担当 後閑 すみえ (ごかん すみえ)

5月1日より入職しました、ケアサポートの後閑です。約30年前、ほたか病院で介護のお仕事をしておりました。当時を振り返ると、未熟な私は日々悩む中で仕事にあたらせていただいております。当時の相談員さんや介護の先輩の温かい励ましによりなんとか続けることができました。その後結婚し、両親の介護、出産、子育ても終わり、また介護の仕事がしたいと思っていました。また当時の先輩に会いたくずっと思っていました。そのような中、今回こちらにお世話になると偶然再会が叶いました。母親が失明し、施設に入所した際に大変お世話になった方にも再会でき、「ご縁」ってすごいと感激しました。2か月が過ぎ、毎日楽しくお仕事させていただけますこと、何よりも幸せです。これからもご利用者様に「居心地の良い空間」を提供できるよう努めてまいります。

