



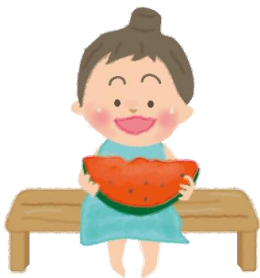
施設だより

# verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。  
(令和5年8月発行 410号)



(七夕にお星さまのゼリーをお出ししました)



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。)



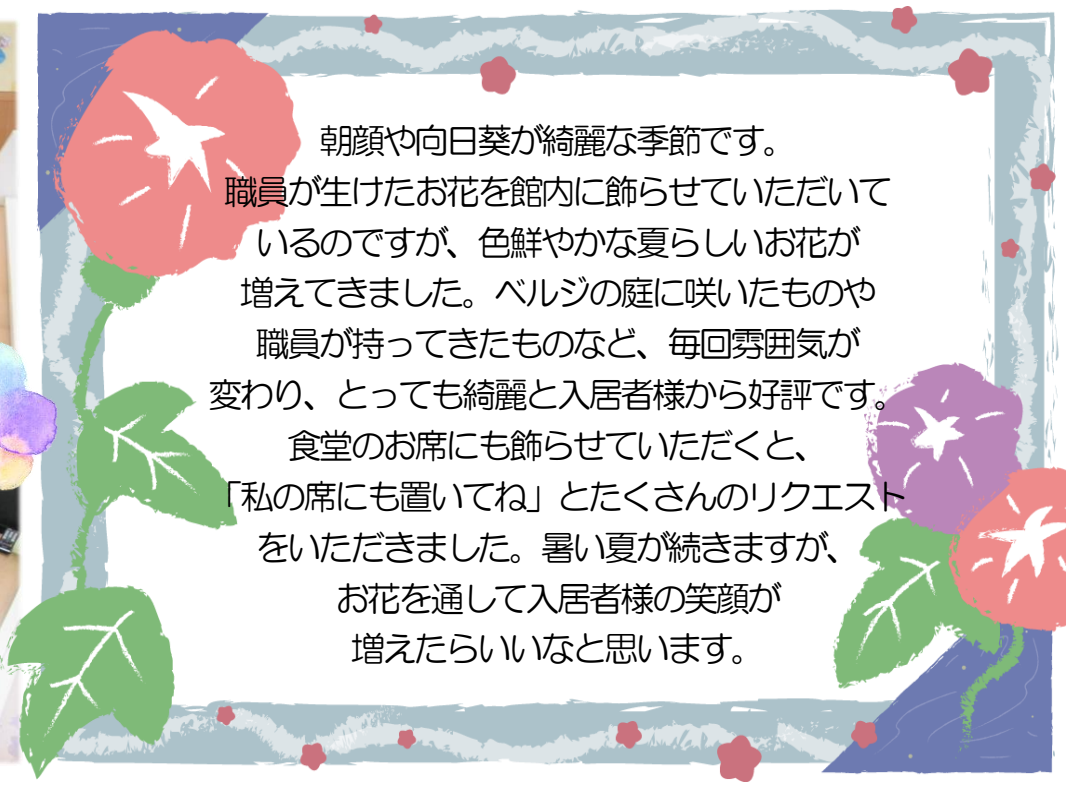


### 満足度調査ご協力をお願い

当施設におけるサービス向上を目的としたアンケートを年に一度実施しております。  
入居者様・ご家族様からのご意見・ご要望をお待ちしております。  
ご協力の程よろしくお願いたします。



夏のおやつにかき氷のご提供を始めました。  
ひんやり冷たいかき氷で水分補給もしていただけたらと思います。







## トマトの栄養について



トマトの旬は5月下旬～8月です。1年のうちで1番出荷量が多いのが8月になります。色や大きさも豊富で、栄養価の高いトマトは、市場の取扱金額トップの人気野菜です。

### トマトの栄養

赤い色はリコピンという色素成分によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加熱調理された加工品のほうが高いことが知られています。また、油脂と合わせると、吸収率が上がるのでオリーブオイルなどと一緒に摂るとよいでしょう。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

### トマトの選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く、裂果のないものを選びましょう。お尻に星のように放射線状の筋が出ているものは実が充実している証です。

### トマトの保存方法

熟したトマトはビニール袋に入れて野菜室へ。緑の部分はまだあるものは、常温で保存しましょう。冷やしすぎると風味が落ちるので注意してください。ヘタをくり抜いて丸ごと冷凍保存もできます。流水で洗い流すと簡単に皮がむけ、湯むきいらずです。

### フルーツトマトとは

人気の「フルーツトマト」は品種名ではなく、栽培方法により高糖度に育てたトマトの総称です。トマトがゆっくり育つ冬から春にかけて、多く出荷されます。

監修 管理栄養士 狩野 美奈



## (再掲) 保険証更新の時期です

「後期高齢者医療被保険者証」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。

こちら合わせて、よろしくお願ひいたします。

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ひいたします。



2023 7

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 8 令和5年

AUGUST (葉月)



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

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30 	31	1 友引	2 光貞	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 光勝	7 友引	8 南館習字 14:30~ 	9 光貞	10 新館習字 14:30~	11 山の日 映画 14:00~ 赤口	12 光勝
13 友引	14 光貞	15 南館朗読 14:30~	16 仏滅	17 連堂懇談会 10:15~ 新館朗読 14:30~	18 映画 14:00~ 光貞	19 仏滅 
20 大安	21 赤口	22 南館習字 14:30~	23 光勝	24 新館習字 14:30~ 友引	25 映画 14:00~ 仏滅	26 大安
27 赤口	28 光勝	29 南館朗読 14:30~ 	30 友引	31 新館朗読 14:30~ 光貞	1 仏滅	

8月は「豚しゃぶおろしうどん」「おはぎ」「五目そうめん」をお出しする予定です

7月のお食事

お誕生日祝いメニュー  
夏の香り寿司 清汁  
ふんわりじねんじょ  
南瓜サラダ 果物



枝豆ご飯 清汁  
豚しゃぶの香味だれ  
京がんもの煮付け  
なめ草和え  
ミルクようかん



## 編集後記



暑く厳しい日々が続いており、蝉の合唱も元気を増し一段と大きく聞こえていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

世間では、ようやくコロナ感染に気を付けながらではありますが、各地で夏祭りなども再開され、いつもの夏を感じることができるようになりました。冷たいものがおいしく感じられるこの季節、当施設では少しでも入居者の皆さまに涼しく過ごしていただくために、かき氷（イチゴ、メロン等々）などを用意しております。まだまだ、暑い日が続き夏は終わらないようですが、皆さまもお体に気を付けてこの夏を乗り切れるよう、がんばりましょう。

