

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9月発行 411号)



(入居者様と花火をしました)

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

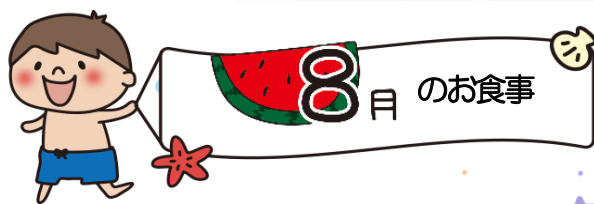
E-mail [hotaka@e-verde.co.jp](mailto:hotaka@e-verde.co.jp)

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。)



入居者様と一緒に花火をしました。  
夏の夕方はまだ明るかったのですが  
「花火なんて久しぶりだよ」と皆様  
とても喜んでくださいました。  
「田舎を思い出すねえ」と嬉しそうに  
花火をご覧になっている方も  
いらっしかったです。



豚しゃぶおろしうどん  
牛乳  
南瓜のいとこ煮  
ゴマ和え  
オレンジゼリー

おはぎ  
清汁  
五目巾着の含め煮  
菜種和え  
果物

しらすの混ぜご飯  
味噌汁  
ハムカツ  
大根と竹輪の煮物  
マカロニサラダ







## 旬の食材で秋バテ予防

過酷な夏も過ぎ去り、9月にかけて厳しい残暑が予想されますが、

『夏バテ』ならぬ『秋バテ』をご存知でしょうか？

秋は天気の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。

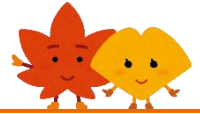
体は自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候の変化が激しいほど

体温調節に必死になります。真夏と同じ感覚で冷たい飲み物をたくさん飲んだり、

夏の疲れを引きずったまま秋に突入してしまうと体は悲鳴をあげて

『秋バテ』として現れるのです。

### 秋バテは旬の食材で解消しよう！



#### さつまいも

熱に強いビタミンCが多く含まれています。

また、食物繊維も豊富で腸内作用も

期待できます。

焼き芋やふかし芋にして皮ごと  
食べるのがオススメです。



#### かぼちゃ

血行を良くして体を温め、自律神経の

バランスを整える効果が期待できる

ビタミンEも豊富。

胃腸の調子が良くないときは、  
温かいポタージュスープにするのが  
オススメです。



#### きのこ

疲労回復・免疫力UP・胃腸の粘膜を  
健康に保つ効果があり、夏に蓄積された  
疲労の回復にピッタリです。



#### 秋バテ予防5つのポイント♪

\*湯船につかる

(約38℃~40℃のぬるめのお湯)

\*水分補給をしっかりとる

(常温や温かい飲み物)

\*適度な運動をする

\*季節に合った服装を心がける

\*温かい料理を食べる



監修 栄養士 佐々木知里

## 満足度調査へのご協力ありがとうございました

満足度調査への早速のご回答ありがとうございました。

いただいた貴重なご意見は、施設サービス向上のために活用させていただきます。

また、調査結果につきましてはあらためてご報告させていただきます。

今後もお気づきの点がございましたらお気軽にご意見やご要望をお聞かせください。

よろしくお願い致します。

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		



2023 9 令和5年  
SEPTEMBER (長月)



2023 10

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
27	28	毎週日曜日はカレーの日、5日と20日はイタリアンの日です。 敬老の日は栗ご飯、秋分の日はおはぎをご提供する予定です。			1 大安	2 赤口
3 光勝	4 友引	5 南館習字 14:30~	6 光負	7 新館習字 14:30~	8 映画 14:00~	9 赤口
10 友引	11 光負	12 南館函トレ 14:30~	13 仏滅	14 大安	15 映画 14:00~	16 光負
17 仏滅	18 敬老の日 大安	19 南館習字 14:30~	20 赤口	21 秋祭り 敬老会	22 映画 14:00~	23 秋分の日 仏滅
24 大安	25 赤口	26 南館函トレ 14:30~	27 光勝	28 新館函トレ 14:30~	29 映画 14:00~	30 大安

## お知らせ

10月中旬に入居者様のインフルエンザ予防接種を行う予定です。  
近々ご家族様へ同意書を送らせていただきますので、ご記入いただき返送をお願い致します。  
また、沼田市に住所のある方は予防接種のために受診シールが必要となります。  
受診シールは5月中旬頃に沼田市より発送されていますので、ご確認ください  
ベルジ武尊までお届けお願い致します。

## ひとごと ケア担当 林 美穂 (はやし みほ)



5月1日に入職した林と申します。  
未経験で介護の仕事始めて4か月が経ちましたが、  
未だ目の前の仕事に手一杯な状態で仕事の大変さを実感しています。  
それと同時に、入居者の方から優しく声をかけていただくこともあり、  
その度に「頑張ろう」と思えます。早く一人前の職員になり、  
入居者の皆様の力になれるよう頑張ります。  
よろしくお願いたします。

