

梅だより

# verde

待ち遠しかった味覚の秋がやってまいりました。  
9月に入りましたが、この時期に夏バテになる人も多いので  
体調には気を付けて実り多き季節を楽しみましょう♪



デイサービスにて入居者様が制作した【吊るし花火】です。

ベルジとはポルトガル語で「緑の」という意味です。  
木々の枝葉や、若草のみずみずしい様子を表しています。

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 845-3

グランドホーム箕輪

☎ 027-371-3717 📠 027-371-3730

E-mail [g-minowa@e-verde.co.jp](mailto:g-minowa@e-verde.co.jp) URL <http://www.e-verde.co.jp>

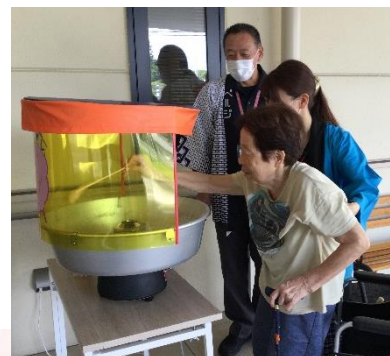
発行責任者：総支配人 守田 昌史

支配人 金子 律子

# グラントホーム箕輪 8月の出来事



## 納涼祭



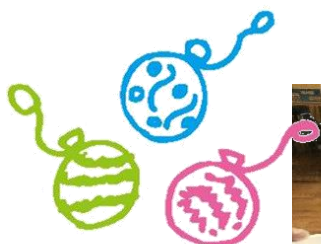
爽やかな風が心地よい日曜日、納涼祭を開催しました。

ここ数年は、入居者様と職員のみでの開催ですが、皆さん毎年楽しみにしている行事の一つになっています。

納涼祭といえば何と言っても屋台の食べ物ですよね！

今年は、たこ焼き・かき氷・わたあめなどのお祭り定番メニューのほかに、ノンアルコールビールもお出ししました。

また、金魚すくいやヨーヨー釣り、ゲームなどで楽しんでいただき、賑やかな1日を皆で過ごしました。



# デイサービス

今月も新しいレクを取り入れてみました。  
おばけどこだ？ゲームです。

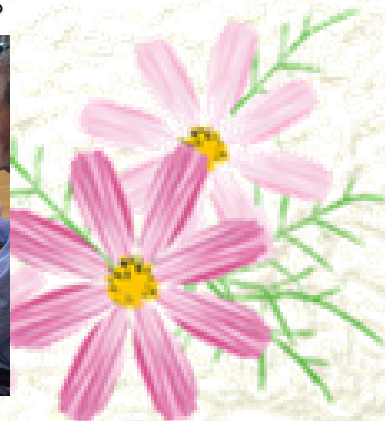
うちわを使い、紙コップとビニール袋で作った  
おばけを探すゲームを楽しみました。

デイサービスでは、皆でレクを楽しんだり、将棋で真  
剣勝負をされたりと和気あいあいと過ごされています。

特別おやつでは『シューアイス』をお出ししました。

現在は、皆さん巾着づくりに挑戦しています。

出来上がった巾着は、次回のお便りでご紹介できればと思います。



## 健康応援コラム

### 【100歳まで歩ける身体に向けてのかんたんレッスン そのII】

今回は静的ストレッチをご紹介します！

静的ストレッチとは、関節を伸ばしたまま 10 秒から 30 秒かけてゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチです。

いつやるか？→入浴後と寝る前です！

静的ストレッチを行う事で、リラックス効果が期待出来て、自律神経に良い影響、副交感神経系が優位になります。すると、就寝に入る為の良い脳の状態を作る事が出来ます。入浴後は筋肉が伸ばしやすくなっているので、ストレッチによる痛みも軽減されて良い感じになります。

今回狙う筋肉は、太ももの表と裏。

この筋肉は、大きな筋肉なので、柔らかくする事で身体への影響も大きくなります。

更に腰痛予防に効果的な場所です有名なのです。

右の太ももの前を行う時は、まず、床に正座→左膝を伸ばす→右の膝を横に崩していわゆる女の子座りの状態を作ります。

このやり方で物足りない方には、その状態から更に右斜め後方へ体重移動！反対も同じ要領です。

次は右足の太ももの後ろの筋肉を伸ばす場合床に両膝を伸ばして両足の幅を八の字になるように開く→上半身を前に倒す→右足に抱き着きます。反対も同じ要領です。

最後にストレッチを継続するコツ、大切な事をお伝えします。

それは、無理をしない事！自分が気持ち良いと感じる強さで行う事です。



# 職員紹介

## 【支配人コメント】

笑顔が印象的な職員です。異動して一ヶ月ですが、新しい業務にどんどんチャレンジしてスキルアップを期待しています。



**介護：**佐々木 美津子（ささき みつこ）

**休日の過ごし方：**子供と遊ぶ

**趣味：**アクセサリー・雑貨作り

**一言：**ベルジ箕輪より異動してまいりました。  
ご利用者様一人ひとりを大切に、心を込めた対応を心がけております。  
よろしく願いいたします

# お知らせ

## 【介護医療連携推進会議】

令和2年以降、国や高崎市の方針もありコロナ禍で地域交流の場が途絶えていました。感染拡大のなか慎重な対応をさせて頂いている状況ですが、本年度より9月と来年3月に地域の方々をお招きし、介護医療連携推進会議を再開することとなりました。今回はご入居者の参加は控えて頂き、市の関係職員や区長、民生委員などの地域の代表者と意見交換や助言を頂く予定です。引き続き、皆様からのご意見をお待ちしていますので宜しくお願いいたします。

# 編集後記

虫の音がもうすぐ秋のおとずれを感じさせてくれる季節になりました。私は、この箕郷町に10年ほど前に引っ越してきたのですが、家の近くには良い散歩コースがあります。皆さんの家の近くにもそんな場所があったのではないのでしょうか。その散歩コースからは上毛三山で知られている赤城山・榛名山・妙義山をはじめ高崎市街が広がっているのを見渡せ、子供たちや愛犬と散歩をしていると、とても心地よく心が癒されます。

田んぼが多いその道は、5月・6月頃になると田植えが始まります。夏には成長し青々とした稲が夕立前の強い風にも負けずなびき、秋になると金色の絨毯が燃え上がるように輝き、その上をトンボの群れが不規則な軌跡を描いて飛行しています。

そんなお気に入りの散歩コースも、今ではあちこちの畑や田んぼ一面に太陽光発電（ソーラーパネル）が並び、心癒された景色はなくなりつつあります。いったい…何故なんだ…。調べてみるとそれは「ソーラーシェアリング」といい、農地の上に背の高い太陽光パネルを設置し、その下で作物を作る。一つの土地で農業と発電事業を両立する試みで、農地を守りながら農業収入を得ることに加え、発電した電気も電力会社に売り、収入を得る新しい農業の形だそうです。

何はともあれ、これからの農業が変化していくのは仕方がないことなのかもしれませんが、日本の田舎の風景が変わってしまうかもしれないことに寂しさを感じるのは私だけでしょうか。