

# verde

朝夕の冷え込みが厳しくなりました。  
暦の上ではもうすぐ冬です。健康にはくれぐれもご留意ください。



デイサービスにて入居者様が制作した【ハロウィン】の壁面飾りです。

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

# グランドホーム箕輪



10月

の出来事

## ハロウィン

10月のイベントといえば31日にハロウィンがあります。

昔は、日本では認知度の低かったイベントであり馴染みのなかった行事ですが、ここ数年では年間の中でも一大イベントとなっています。グランドホーム箕輪でも毎年恒例の行事になり楽しみにしてくださっている方も多く、すっかり定着しました。

イベントおやつには「パンプキンプリン」をお出ししました。

ハロウィン当日のお昼のメニューではスイートポテトが提供され、どちらも美味しかったと皆様大変喜ばれていました。



## デイサービス

デイサービスでは様々なレクを取り入れ、皆様に楽しんで頂けるよう毎月新しいレクを考えています。今月は秋にちなんでマジックハンドを使用した「栗拾い」ゲームや、ハロウィンという事もあり紙コップにおばけや魔女のイラストを貼り付けた「魔女を倒せ」ゲームを楽しんでいただきました。



# 事例発表

毎年秋にグループ関連施設で行われる事例発表会に今年も参加してまいりました。第16回目を迎えた今年には昌賢学園ホールにて開催され、今回のテーマは『不適切ケア防止への取り組み』という演目で発表いたしました。

各施設で行われるケアや取り組みなどを共有し、意識を高めあう場となっています。

入賞することは出来ませんでした。それ以上に得るものが多かった良い機会になったと思います。

今後もより良いサービスが提供できるよう介護職員ばかりではなく、全職員一人ひとり気を引き締めて業務に取り組み、施設全体の質の向上やスキルアップを目指していきます。



発表者の生方職員・持田職員  
大変お疲れさまでした★



## 健康応援コラム

### ～ 冷えの改善～

冷えを感じる季節は、冬が最も多く、ついで秋から冬、一日のうちでは、就寝前が多く、ついで朝です。また、寒冷時や雨天のときにひどくなります。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。

外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にすることです。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。食べ物には、体を冷やすもの(冷性)と温めるもの(温性)とがあります。温性の食べ物の代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。

体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。

冷えの原因になる病気としては、低血圧、貧血、甲状腺機能低下症などが多いのですが、そのほかに、動脈系の循環障害(バージャー病、動脈硬化など)と静脈系の末梢循環障害(静脈瘤など)があります。また、痩せていること(熱を産生する筋肉が少ない)も肥っていること(皮下脂肪が氷のうで冷やしているようになる)も冷えをきたしやすくしています。

## 職員紹介

### 【支配人コメント】

利用者の方、職員からの評判がとても良いです。アインさんから学ぶ事も多いです。



介護：ファム ティ ラン アイン (ベトナム出身)

趣味：歌う事 (演歌・童謡)

ピアノは練習中です。

一言：10月9日より入職いたしました。

仕事はまだまだ未熟ですが、ご迷惑をかけないよう皆さんと共に頑張ります。

## 施設情報

新型コロナウイルス、インフルエンザの感染が急速に拡大しています。

職員の健康管理を徹底し、感染症対策に努めてまいります。

現在、窓越し面会、オンライン面会を継続させて頂いていますが、引き続き面会方法についてはご理解いただきたくお願い申し上げます。

## 編集後記



訪問先で干し柿を作られていました。ご主人が初めて挑戦するとの事で、立派な渋柿を20個ほど購入したとの事。奥様が皮を剥き、ご主人は柿を吊るすための紐の用意をしていました。「5個くらいずつでいいかな」「全く、こんなに買ってきて・・・」となんとなく不穏な空気が流れはじめたので「軒下に柿が下がっているのを見かけると、ああ、そんな時期なんだと思います。日本の風物詩ですね」とお二人に話しかけると、「な、ほっこりするよなあ。」とご主人が笑顔で返され、その後は吊るし方などで盛り上がり奥様はあきれた様子で皮むきを再開しました。「言い出したら聞かないから、やりたいようにやらしておく。」と言い柿を剥く横顔は優しい顔でした。

ご夫婦のやり取りや、空気感で私のほうが“ほっこり”した1日になりました。

後日伺うと、2階ベランダの物干しに大きな柿が干してありました。日本の風物詩に、私も挑戦しようかなんて思っています。

