

施設だより

# verde

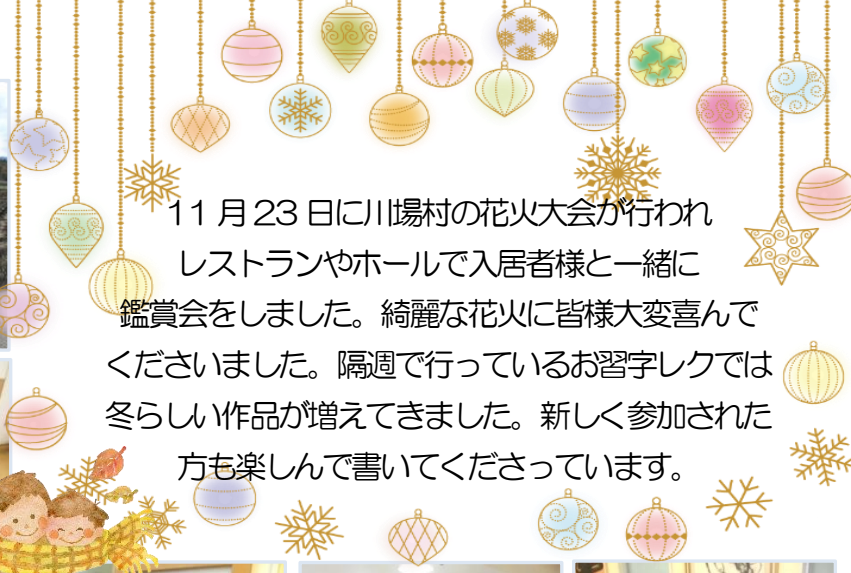
「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。  
(令和5年12月発行 414号)



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。)



11月23日に川場村の花火大会が行われ  
 レストランやホールで入居者様と一緒に  
 鑑賞会をしました。綺麗な花火に皆様大変喜んで  
 くださいました。隔週で行っているお習字レクでは  
 冬らしい作品が増えてきました。新しく参加された  
 方も楽しんで書いてくださっています。



## 11月のお食事



肉みぞれそば  
 牛乳 かに豆腐の含め煮  
 中華サラダ 果物

生姜ご飯 小松菜のスープ  
 鯖の香味照り焼き ごま炒め  
 チーズ入りサラダ 果物

天津丼 春雨スープ  
 肉団子の黒酢煮  
 ナムル 牛乳寒天





## 冬至は「始まり」の日



冬至とは、一年で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり、身体も弱まると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼び込む無病息災を願う風習が生まれたと言われていました。また冬至は「一陽来復」とも呼ばれるように、悪い運が終わり幸運に向かう始まりの日でもあると考えられていたのです。

### なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われ、特にかぼちゃ＝南瓜(なんきん)は身体を温めてくれるβカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりなので、野菜不足になりがちな冬にもってこいの食材というわけです。本来は夏が旬のかぼちゃですが、長期保存が効くことから冬の栄養源として蓄えるという先人の知恵なのです。

### オススメはかぼちゃと小豆の「いとこ煮」



かぼちゃのいとこ煮は昔から冬至によく食べられてきた料理の一つです。赤い色で邪気や厄を払う力があるとされている小豆と組み合わせることで、かぼちゃで運気を上げ、小豆で厄災を払う。冬至にはピッタリの組み合わせです。

### レンジで簡単レシピ♪



- ① かぼちゃ(140g)はワタの部分を取り、厚さ2cmの食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ600Wで5分レンジ加熱する。
- ② ゆで小豆缶(大さじ4)を別の耐熱容器に入れ、しょうゆ・みりん(各小さじ1/2)を混ぜる。ラップをかけ、600Wで30秒加熱する。
- ③ ②に①を合わせて器に盛る。

## お知らせ

監修 栄養士 佐々木 知里

12月より対面での面会を再開いたしました。恐れ入りますが、ご面会の際は以下の点にご注意ください。

- ・前日までにご予約いただき、1回2名様まで15分間のご面会とさせていただきます。
- ・ご自身や身近で感染の疑いが考えられる場合にはご面会をお控えください。
- ・ご面会時はご家族様・ご入居者様にマスクの着用と手指消毒の実施をお願いします。
- ・マスクを外しての会話や接触、ご飲食はご遠慮ください。
- ・身元引受人様以外の方が連絡や面会をする際には、トラブル防止のため事前に身元引受人様の了承を得ておいてください。



制限がある中での実施となり申し訳ございませんが、感染防止対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

2023 11

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 12 令和5年



2024 1

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			

DECEMBER (師走)

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



12月のお食事メニュー・・・きのこちらし/白身天ぷらのあんかけ/蒸しほっけのねぎ香油/ほうとう/  
鶏肉のデミソース煮/葱塩豚丼/年越しそばなどをご提供予定です。クリスマスはケーキをご用意いたします。



## 編集後記

今年も残すところわずかとなり、地球温暖化の影響でしょうか、今年は夏が長く秋が短く、いつの間にか冬となり寒さも厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。施設の周りを見渡せば、民家の軒先には干し柿がおいしそうにつるしてありました。すっかり冬景色ですね。今年も残すところわずか、この一年を振り返りどんな年でしたか。良いことだけではありませんが、今年の実省を含め、新年に向かって前向きに進んでまいりましょう。入居者様・ご家族様にとって良い新年が迎えられるよう職員一同心よりお祈り申し上げます。



編集委員：大久保健司、原澤仁、水田洋子、下條かほる、若槻次郎、星野恵美子

