令和５年 12 月号発行　第 82 号

梅だより

verde

師走を迎え何かとせわしない日々かと思います。
年末に向けくれぐれもご自愛の上、お健やかに新年をお迎えください。

デイサービスにて入居者様が制作した【カラフルみのむし】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　FAX　027-371-3730
E-mail　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 11月の出来事

酉の市

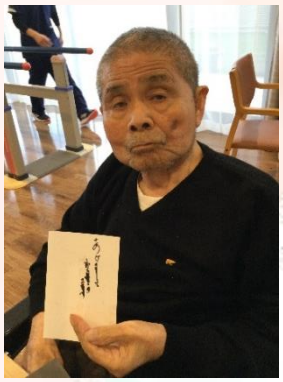
酉の市のイベントを行いました。
このイベントも今年で３回目の開催となります。酉の市とは開運招福を願う関東各地で行われるお祭りです。酉の市といえば熊手ですが、鷲が獲物を捕らえることになぞらえて運を鷲掴みにすると言われ「運をかっこむ」熊手守りになったそうです。
グランドホーム箕輪では、縁起物の鯛や招き猫、小判を釣りにみたたて皆様に福を釣っていただきました。
皆様の元にたくさんの福が来ますように☺

デイサービス

今月はお手玉ストラックアウトゲームというレクに挑戦しました。これは３人で行う対戦型のゲームで大変盛り上がりました。
また、特別おやつには、今が旬のさつまいもを使ったスイートポテトをお出ししました。さつまいもは皆さんお好きなようです。「とても美味しかったよ！」とうれしいお言葉も。ホットティーを飲みながら秋の味覚を楽しんでいただきました。

年賀状制作

ご家族様に向けて年賀状を書きました。
「年賀状を書くなんて何年振りだろう？」「上手く書けるかしら」と緊張されている方もいましたが、皆さん一生懸命に書いてくださいました。
届くのを楽しみに待っていてください。



健康応援コラム

～寒い冬のお供　こたつで温まろう～

寒い冬には長時間こたつで過ごしてしまいがちですが、こたつに長く入ることで体に思わぬ影響を及ぼす恐れがあります。体に負担をかけずにこたつで温まるための方法を学び寒い冬を健康に乗り越えましょう！

◎こたつに長時間入った際に起こる体への悪影響◎

- **自律神経の乱れ**
  こたつに入っていない上半身と、こたつで急激に温められた下半身。この寒暖差は体温を調節する自律神経の働きを乱す原因となります。
- **脱水症状**
  体温の上昇によって、普段よりも多くの水分が体から失われます。水分が過度に失われると、めまいや頭痛、こむら返りなどの体調不良を引き起こす恐れがあります。
- **お通じが悪くなる**
  腸内の酵素は37℃で最も効率的に働くといわれているため、体温がそれ以上の温度に上昇することで、消化酵素が働きづらい環境になってしまう恐れがあります。

◎こたつで温まる際のポイント◎

- □ １時間に一度はこたつから出る
- □ こまめに水分補給をする
- □ 厚手の服や靴下を履いたまま入らない
- □ お酒を飲んでこたつで寝ない

施設情報

直接面会について

一部制限を設けながら、直接面会を１２月１日より再開しております。制限等、詳細につきましては案内した留意事項をご確認いただき、感染症対策のご理解とご協力をお願い致します。感染者数の増加や近隣地域の状況により、急遽中止となる場合がございますので何卒ご了承ください。制限がある中での面会再開となり申し訳ありませんが、ご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

リモート面会について

グランドホーム箕輪では、テレビ電話による面会も行っています。
こちらの面会も、前日までの事前予約制となり短い時間（10 分程度）での対応となりますが、是非ご利用ください。

LINE アプリを起動し、QR コードを読み取り友達追加をお願いします。

編集後記

私の車の中には一年中乗っている膝掛けがあります。熊のプーさん柄の黄色い膝掛けです。これは頂き物で、出産祝いのお返しとして頂きました。車が変わっても洗濯しては乗せ替えてきた、もはや相棒とも呼べる物ですが少々くたびれてきたように思います。

冬の時季、買い物に行くと膝掛けに目が留まり、手を伸ばせばモコモコふわふわ。私の膝掛けにはない感触に心惹かれながらも、そっと元に戻すを繰り返してきました。そんな私の葛藤はさておき、その時に生まれた子が今年二十歳になったと聞いてびっくり！もうそんなに大きくなったのかという驚きと、「え？じゃあ、あの膝掛けも 20 年!?」と二重に驚き、月日の早さを感じた出来事になりました。

20 年の節目、友人の許可も得られたので、今年はモコモコふわふわをお迎えしたいと思います。

編集委員　：　守田昌史　金子律子　太田あづさ　三田久美子