

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6年2月発行 416号)



(お茶会を行いました)

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
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。)



お茶会を開催しました。
 着物姿の職員がお菓子やお茶を
 ふるまいました。お抹茶は沼田の
 老舗のお茶屋さんから購入しました。
 皆様ほっとした感じでゆったりと
 飲まれていました。「命が洗われました。
 おいしかったです」「着物はいいですね」
 「またやってね」と大変喜んでいただけ
 ました。のんびりとしたお時間を
 過ごしていただけたようです。
 また開催できたらと
 思います。



沼田市の「しゃくなげの湯」から
 温泉を購入し、足湯を行いました。
 足湯は初めてという方も
 いらっしゃいましたが、温泉の香りが
 辺りに広がり、楽しみながら
 あたたまっていただけたようでした。



全国生活習慣病予防月間



「全国生活習慣病予防月間」とは、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指した活動で、毎年2月の1か月間、行政・自治体・関連団体・産業界やメディア等を通じて、情報発信を行っています。

基本テーマは「一無、二少、三多」

- * 一無…無煙・禁煙(喫煙は万病の元)
- * 二少…少食(食事は腹八分目)・少酒(お酒はほどほどに)
- * 三多…多動(身体を活発に動かす)・多休(休養をしっかりとる)・多接(多様なつながり)

① 少食

「腹八分目に医者いらず」という格言があるほど、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。満腹まで食べる習慣をやめ、腹八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食規則正しく食べましょう。特に3つの白(白米・パン、食塩、砂糖)の摂りすぎに注意する事と、食物繊維を豊富に摂ることも重要です。もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品と言われています。

② 少酒

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。「健康日本21」では、飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとしています。

- * ビール…500ml 目安
- * 酎ハイ・ハイボール…350ml 目安

アルコールは少量をたしなみ、ほどほどにしましょう!

監修 栄養士 佐々木 知里

1月のお食事

華ちらし 清汁
肉団子のおろし煮
エビマヨサラダ
フルーツきんとん

成人の日
きのこご飯 天ぷら
卵豆腐あんかけ 浅漬け
羊羹



イタリアンの日
ミートソーススパゲティ スープ
スペイン風オムレツ
ブラマンジェ



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			



2024 2 令和6年
FEBRUARY (如月)



2024 3						
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
28	29	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口	5 先勝	6 友引 南館習字 14:30~	7 先負	8 仏滅 新館習字 14:30~	9 大安	10 先勝
11 建国記念の日 友引	12 振替休日 先負	13 仏滅 南館函トレ 14:30~	14 大安	15 赤口 運営懇談会 10:15~ 新館函トレ 14:30~	16 先勝 映画 14:00~	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安 南館習字 14:30~	21 赤口	22 先勝 新館習字 14:30~	23 天皇誕生日 友引 映画 14:00~	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口 南館函トレ 14:30~	28 先勝	29 友引 新館函トレ 14:30~	1	2



2月のお食事では、イタリアンラーメン、塩焼きそば、粕汁風うどん、クラムチャウダー、酢豚、ほうれん草カレーをご提供予定です。



ひとごと 事務職員 若槻次郎 (わかつき じろう)

趣味でピアノを弾いています。学生の頃に、ほぼ独学で始めました。自分の好きな曲をピアノで（決して上手くはないですが。）弾けるといのはなかなか良いものでした。社会人になってピアノから遠ざかりましたが、30代後半からまた始めて遠ざかってを繰り返し、最近また弾き始めています。指が全く動かないのは何とももどかしいながらも、曲の弾き方を段々思い出していくのは、ささやかですが嬉しいです。

古い曲と今更と言われそうですが、ビリー・ジョエルの (billy joel) 「オネスティ (honesty)」を今、弾きたくなっている50歳男の独り言でした。



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