



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3月発行 417号)



(今年もベルジのおひなさまを飾りました)

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](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。)

2月の行事は、施設内でのコロナの発生もあり、各ホールでの実施となりました。

これまで節分は鬼に扮した職員が登場して入居者様に豆まきをしていただくイベントを行っていましたが、今年は小さい豆のお菓子をお配りする形で行いました。また、バレンタインのおやつにはチョコケーキ、ひとくちチョコなどをご提供し、皆様に喜んでいただきました。



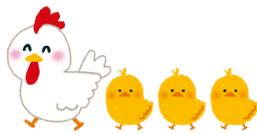
## 嚥下評価について～機能訓練より～

嚥下とは飲み込む動作のことを指します。嚥下機能は年齢を重ねるとともに低下しやすく、上手く飲み込みが行えなくなってきます。上手く飲み込みを行えなくなることを誤嚥と言い、食道に入るべき食べ物や水分、食後の唾液などが、声門を越えて気管に誤って入りやすくなってしまいます。

当施設では毎月1回外部から言語聴覚士（ST）の方に来ていただき、嚥下評価の実施をしています。ご入居者様に安全に適した食事を召し上がっていただき、誤嚥予防を行うために、アドバイスを参考に食事の形態の変更、水分のトロミ調整、食事の際の姿勢調整を行っています。

もしおやつの差し入れで何を差し入れしていいのか迷われてしまう場合は差し入れ前に担当職員までご相談ください。





## 完全栄養食品「卵」



完全栄養食品とは、人が健康維持のために必要な栄養素をバランスよく含んでいる食品のことで、なかでも卵は最強の完全栄養食品とも呼ばれています。卵が高タンパク質だというのは知っている方も多いと思いますが、単にタンパク質が豊富なだけでなく、タンパク質の優良性を示す「**アミノ酸スコア**」が100であることはご存じでしょうか？

アミノ酸スコアとは、体内でつくることのできない9種類の必須アミノ酸が、体の必要量に対してどのくらい含まれているのかを0~100の数値で表したものです。アミノ酸スコアが高い食品ほど良質なタンパク質を含んでいるということです。

### なぜタンパク質が大切なの？

人の体は、約60%が水分で、約20%はタンパク質で成り立っています。タンパク質は筋肉、臓器、皮膚、骨、毛髪などをつくるのに必要なほか、体の機能を調整するホルモン、酵素、抗体などの材料でもあるので人の体にとってとても重要なのです。

### 卵に含まれない栄養素

完全栄養食品といっても卵には足りない栄養素が2つあり、「ビタミンC」と「食物繊維」です。野菜や果物と一緒に食べることで、この2つの栄養素を補うことができます。中でもオススメなのは、じゃがいもです。じゃがいもは炭水化物(でんぷん)が主な成分ですが、食物繊維も豊富に含まれています。また、でんぷんがビタミンCを守るため加熱調理によるビタミンCの損失が少なく済むのです。

### ★おすすめはじゃがいも入りかき玉スープです★

ベースとなるだしは和風でも洋風でもお好みで♪  
食べやすい大きさに切ったじゃがいもを柔らかくなるまで煮たら、味を整えて最後に溶き卵を加えて完成です！



監修 栄養士 佐々木 知里

## 2月のお食事



節分メニュー (2/3)

太巻き 稲荷寿司  
けんちん汁 はんわりしんじょ  
菜の花のマヨ和え 果物



イタリアンの日 (2/20)

クラムチャウダー風パスタ  
オムレツ ブロッコリーサラダ  
メロンゼリー



お楽しみ弁当 (2/23)

菜飯 豚汁 カレイの唐揚げ  
京がんもの煮付け  
菜の花の辛子和え 果物

2024 2

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		



2024 3 令和6年



2024 4

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				

MARCH (弥生)

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

3月のお食事では、ちらし寿司、桜えびご飯、あんかけうどん、和風チャーハン、セリご飯、ポークチャップ、春野菜金平、ほたもちなどをご提供予定です。



## ひとごと 機能訓練担当 小川弘太 (おがわ こうた)

昨年の5月にグランドホーム渋川より異動してきました機能訓練担当の小川弘太です。

趣味は筋トレで、最近子どもと一緒に和太鼓を習っています。

私自身、中学生の頃に和太鼓を習っていましたが、  
また子どもと一緒に始めたことで初心に帰り練習に励んでおります。

何事も初心に帰ることは大事です。

ベルジ武尊に異動してきて業務に慣れてきたところではありますが、  
初心を忘れずにご入居者様の生活がより良く送れるように機能訓練を

実施していきますのでよろしくお願いいたします。

生活で困ったことがありましたらお気軽にご相談ください！



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