

梅だより

verde

残寒も少しずつ無くなり暖かい日が増えました。
朝晩は冷え込みますので、体調管理には十分気を付けてお過ごしください。



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 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

グラントホーム箕輪 2月の出来事

節分 & バレンタインデー



2月といえば節分とバレンタインデーがありますね。節分では豆を使わずに、たまごボーロを使って豆まきをしていただきました。バレンタインではチョコパイやホットココアをお出しし、美味しいチョコレートを堪能していただきました。イベント当日のお昼のメニューは、巻き寿司や抹茶ゼリー、ココアプリンを召し上がっていただきました。



2月3日 🍌

2月14日 ❤️



デイサービス

今月は節分があったので、豆にちなんで豆搗みゲームや、お汁粉を召し上がっていただきました。皆さん、お箸で豆を搗むのがお上手で「これ簡単だよ～」と見事な箸さばきを披露してくれました。

お汁粉はお餅ではなく小さめのお麩を代用いたしました。甘くて温かいお汁粉にお代わりをする方も。

また、今年のバレンタインの飾りは少し難しかったようですが、一生懸命作ってくださりお洒落な作品に仕上がりました。





健康応援コラム



【一読・十笑・百吸・千字・万歩】

◎一読（いちどく）

『一日に一度はまとまった文章を読もう』

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。



◎十笑（じゅっしょう）

『一日に十回くらいは笑おう』



笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。

また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

◎百吸（ひゃっきゅう）

『一日に百回くらい（一度には十回くらい）深呼吸をしよう』

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定しストレス解消に役立ちます。



◎千字（せんじ）

『一日に千字くらいは文字を書こう』



文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そしてできるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

◎万歩（まんぽ）

『一日に一万歩を目指して歩こう』

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。



今回は日本医師会でも提唱されている健康法を紹介いたしました。

高齢者の方に向けた健康法として勧められていますが、若い方にも効果がある健康法ですので是非試してみてください。

床清掃

グランドホーム箕輪では、年に2回清掃業者の協和さんによる床清掃を行っております。毎日、職員が清掃をしていますが、日常的な清掃ではできない洗浄清掃やワックス清掃をお願いしています。ピカピカになり施設の雰囲気も明るくなりました。



おしらせ

【介護報酬改定】

令和6年4月に3年に一度の介護報酬改定があります。利用料金や加算の変更等が発生し、新たに個別に同意いただくケースがありますので、詳細が決まり次第改めてご案内いたします。



編集後記

暖冬と言われる今年の冬ですが、一年で一番寒い時期を越し、いよいよ春の足音が大きくなってきました。寒暖差や花粉等で体調を崩す方も多い季節ですが、身体を動かしやすい時期に向けて準備を整え始める方も多いのではないのでしょうか。

車いす等、福祉用具レンタル事業やフィットネス事業を展開しているグループ会社のソネット株式会社で2月よりフィットネス事業を拡大したのを機に、当法人職員の福利厚生としてソネットさんのフィットネスジム利用を促進し、体力づくりや、新しいコミュニティづくりをバックアップしています。この度、私も初めてフィットネスジムを利用することとなりました。「初心者だから隅のほうでちょっとだけ」のつもりが、何だかんだであっという間に数時間が過ぎてしまいます。ホーム入居者の方も、「もう歳だから」「思うように動かせないから」と当初は機能訓練に消極的な方も、継続するうちに意欲的になる方が多いことを思い出し、体を動かすことで気持ちが前向きになるのは世代に関係ないことなのだと実感しました。ジムを利用して約一か月。おしゃべり5割、運動2割、サウナ2割。あとは、現地で飲む冷えたコーラ。こんなジム通いですが、楽しく継続したいと思います。

入会に関するお問い合わせ

ソネットフィットネス

〒371-0847 群馬県前橋市大友町 2-6-1

TEL **027-251-4417**

(受付時間) 平 日 13:00~21:00 (毎週木曜日を除く)

土日祝 10:00~17:00

詳しい情報は
こちらから

