

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4月発行 418号)



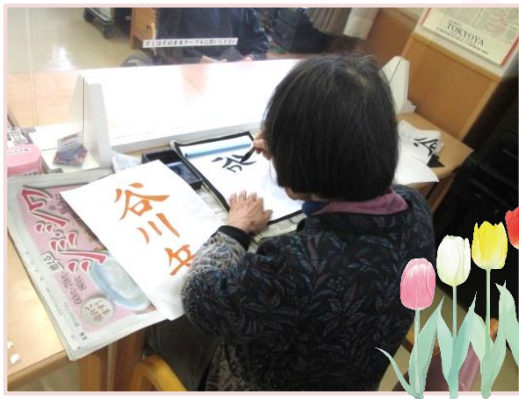
ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ武尊  
発行責任者 総支配人 大久保健司  
支配人 原澤仁

〒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。)



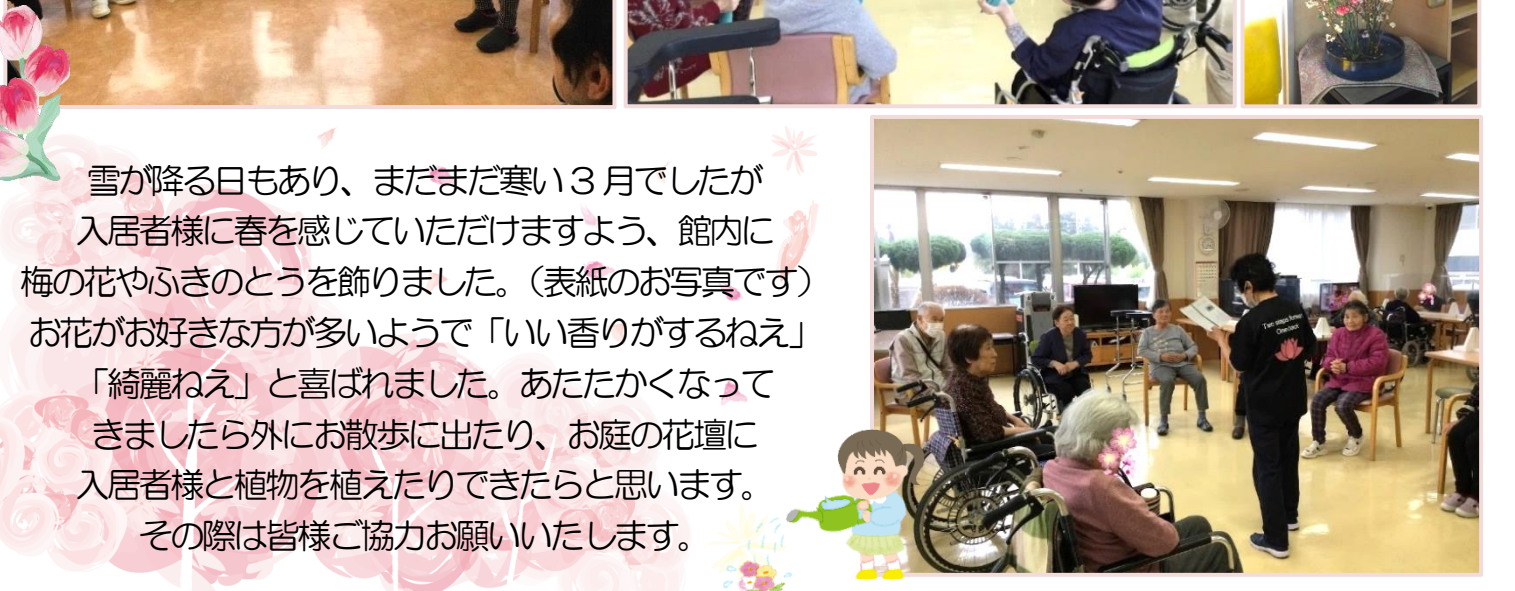
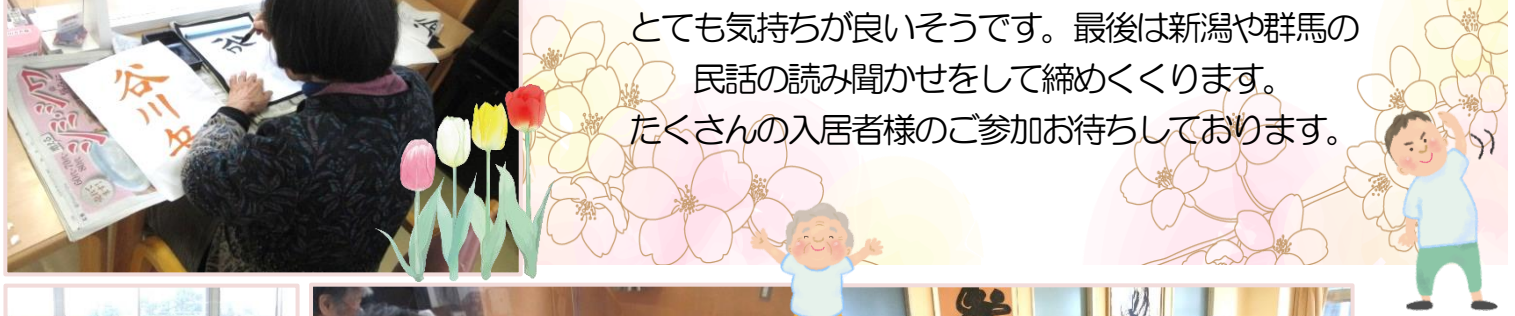
雪が降る日もあり、まだまだ寒い3月でしたが  
 入居者様に春を感じていただけますよう、館内に  
 梅の花やふきのとうを飾りました。(表紙のお写真です)  
 お花がお好きな方が多いようで「いい香りがするねえ」  
 「綺麗ねえ」と喜ばれました。あたたかくなって  
 きましたら外にお散歩に出たり、お庭の花壇に  
 入居者様と植物を植えたりできたらと思います。  
 その際は皆様ご協力お願いいたします。



皆様のお習字の作品が春らしくなってきました。

お習字のレクは男性にも人気があり、皆様  
 上達を目指して真剣な表情で取り組んでらっしゃいます。

脳トレでは体操で体を動かしたり、タオルや  
 あたたかいおしぼりでマッサージをしたりと、  
 とても気持ちが良いそうです。最後は新潟や群馬の  
 民話の読み聞かせをして締めくくります。  
 たくさんの入居者様のご参加お待ちしております。



歳時記

清明（せいめい） 二十四節気のひとつで、万物が清らかで生き生きとした様子を表します  
暖かい陽気に包まれ、花々が咲き乱れるこの季節は新しい生活が始まる節目でもあります



～旬の食材～今が旬！季節の味

新じゃがいも

＜特徴＞収穫後、貯蔵せずに出荷したじゃがいもです。小ぶりで皮が薄く、みずみずしい。皮の近くにビタミンCを多く含みます。皮ごと食べられるので栄養を効率的にとれます。  
＜選び方＞皮が薄く透明感があるもの、傷やしわが少ないものを選びましょう。

春キャベツ

＜特徴＞冬のキャベツに比べて全体が球形に近く、巻きがゆるいのが特徴です。みずみずしくてやわらかく、生でも甘みがあるのでサラダなどに適しています。  
＜選び方＞巻きがゆるいので、持った時に軽いものを選びましょう。カットされているものは切り口が盛り上がっていないものがおすすめです。



あさり

＜特徴＞コハク酸などうまみ成分が豊富で、お吸い物や味噌汁はだし汁がなくても美味しく作れます。  
＜選び方＞殻の模様がはっきりしていて、丸みがありしっかりと口を閉じているものが良質です。

いちご

＜特徴＞ハウス栽培が進化して年末頃から出回りますが、本来の旬は春です。甘酸っぱいおいしさはもちろん、まるごと食べられる手軽さとかわいい見た目です。人気の高い果物です。  
＜選び方＞ヘタの近くまで赤く色づいていて、ヘタは緑色で乾いていないものが新鮮です。



3月のお食事



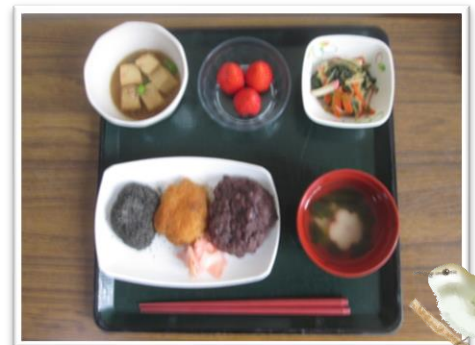
監修 栄養士 黒澤 さやか



3/7 桜えびごはん かきたま汁  
白身魚のマリネ 炒り鶏  
ミネラルサラダ プリン



3/15 醤油ラーメン  
牛乳 焼き餃子  
もやしのサラダ メロンゼリー



3/20 ほたもち すまし汁  
厚揚げのそぼろ煮  
菜の花の辛し和え 果物



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						



2024 4 令和6年  
APRIL (9月)



2024 5

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
31	1 赤口	2 光勝 南館習字 14:30~	3 友引	4 光負 新館習字 14:30~	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 光勝	9 光負 南館函トレ 14:30~	10 仏滅	11 大安 新館函トレ 14:30~	12 赤口	13 光勝
14 友引 お花見ドライブ 14:00~	15 光負	16 仏滅 南館習字 14:30~	17 大安	18 赤口 運営懇談会 10:15~ 新館習字 14:30~	19 光勝	20 友引
21 光負	22 仏滅	23 大安 南館函トレ 14:30~	24 赤口	25 光勝 新館函トレ 14:30~	26 友引	27 光負
28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 赤口	1	2	3	4

4月のお食事では、桜ちらし、春キャベツのキーマカレー、豚キムチ焼きそば、サラダ焼肉丼、筍ご飯、鶏肉の梅味増焼き、メバルの香味ダシなどをご提供します。



## 編集後記

まだまだ武尊山は雪景色ですが、周辺ではすっかり雪も消え、日差しも心地よく、穏やかな気候に心和む季節となり、春を感じられるようになりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

4月は、異動や転勤、卒業や入学など、新生活が始まった方々も多いかと存じます。

通勤途中、子どもたちの真新しいランドセル姿を見かけますと、

とてもかわいくて初々しく感じられました。

このところ、雨が続き気温も低下したせいでしょうか、なかなか桜も咲きませんが、

暖かくなればきっと今年も見事な花が咲いてくれると思っています。

花壇では春の花々が芽を出し始め花が咲くのを楽しみにしております。

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

