

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5月発行 419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

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。)



日差しも空気もあたたかく、過ごしやすい季節がやってきました。最近の入居者様とリハビリ担当の職員が外を散歩している姿がよく見られます。

4月には十王公園へお花見ドライブに出かけてきました。ちょうど満開の桜の時期で車を降りて散歩をしたり、出会ったわんちゃんと触れ合ったり、大変喜んでいただけました。



たくさんの入居者様にご協力いただき施設の花壇にお花を植えることができました。ご自分のお花を覚えておこうとお話しながら植えてもらっていました。色鮮やかできれいな花壇ができあがり、お散歩の際に皆様ご覧になって楽しまれています。ご協力ありがとうございました。



朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

誰もが忙しい朝の時間。朝食を抜いてしまったり、簡単に済ませることが多いと思いますが、朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝食を食べないと、勉強や仕事のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしすることにも繋がっていきます。

朝食は体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割なのです。

バランスの良い朝食のポイント

① 炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

<炭水化物の食品例>

- ・ごはん ・パン ・麺
- ・いも類・シリアル など



②たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器をつくる栄養素の1つで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

<たんぱく質の食品例>

- ・肉 ・魚 ・乳製品
- ・卵 ・納豆 ・豆腐 など



③ビタミン、ミネラル類

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときには欠かせません。

<ビタミン、ミネラルの食品例>

- ・野菜 ・果物
- ・海藻類 など



お知らせ

直接面会を再開しました

監修 栄養士 佐々木 知里

施設内でのコロナ発生のため中止しておりました直接面会を、5月より再開いたしました。

ご面会の際は誠に恐れ入りますが、以下の点にご注意ください。

- ・前日までにご予約の上、1回2名様まで15分間のご面会とさせていただきます。(3名様以上でお越しの場合は窓越し面会となります。)
- ・ご自身や身近で感染の疑いが考えられる場合にはご面会をお控えください。
- ・ご面会時はご家族様・ご入居者様にマスクの着用と手指消毒の実施をお願いします。
- ・マスクを外しての会話や接触、ご飲食はご遠慮ください。

制限がある中での実施となり申し訳ございませんが、感染防止対策へのご理解とご協力をお願いいたします。



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				



2024 5 令和6年
MAY (皐月)



2024 6						
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						

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28	29	30	1 光勝	2 友引 お茶会 14:30~	3 先負 憲法記念日	4 仏滅 みどりの日
5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 光勝 南館習字 14:30~	8 仏滅	9 大安 新館習字 14:30~	10 赤口	11 光勝
12 友引	13 先負	14 仏滅 南館函トレ 14:30~	15 大安	16 赤口 運営懇談会 10:15~ 新館函トレ 14:30~	17 光勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 大安 南館習字 14:30~	22 赤口	23 光勝 新館習字 14:30~	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口 南館函トレ 14:30~	29 光勝	30 友引 新館函トレ 14:30~	31 先負	1

4月のお食事



4/3 桜ちらし のっぺい汁
ソフト稲荷の煮付け
辛子マヨ和え 桜饅頭



4/22 お花見弁当
太巻き 稲荷寿司 鶏天
里芋の煮物 お浸し 葛饅頭



4/26 とんこつラーメン 牛乳
焼売 中華サラダ 果物

編集後記

新年度がスタートし早1か月、新生活はいかがでしょう？

空は日本晴れ、鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいる姿を見かけました。

なんだか一緒に泳ぎたくなるような気分になりました。

吹き流しを先頭に“ひごい”や“まごい”など、家族そろって泳いでいる姿は
とてもほのぼのしく感じられました。最近では少子化のせいでしょうか、こいのぼりの姿も
めっきり減ってはきていますが、皆様もご自宅や職場の周りなど、いかがでしょうか。

真っ青な空に泳ぐ姿はなかなかのものですよ。

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

