

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8月発行 422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。)

沼田まつい

8月3日～5日は沼田市内で毎年お祭りを開催しています。
今回、入居者様とマンマーからの特定技能職員と一緒に
散策してきました。出店のかき氷を食べたり、
ボールすくいで楽しんだり・・・。
夏のお祭りをしっかり堪能できました。

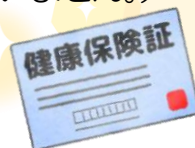


今年も夏のかき氷の
ご提供を始めました。
ひんやり冷たい夏ならではの
おやつを楽しんでいただけたら
と思います。



保険証更新の時期です

「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が令和6年7月31日までとなっており、令和6年8月1日からは新しい保険証になります。各市町村役場より届きましたら、お手数ではございますがベルジ武尊まで郵送または受付までご持参ください（コピーでも構いません。）
また、「介護保険負担割合証」も8月1日より新しいものとなりますのでこちらも合わせてよろしくお願いいたします。
住所変更や75歳の誕生日で新たに発行された際もご提示をお願いいたします。



8月4日は「栄養の日」

毎年8月4日は、栄養を学び、食生活を考えることで、未来の自分の笑顔をつくるきっかけとなるよう公益社団法人栄養士会が制定しました。

2024年のテーマは「口と栄養の『おいしい』関係」です。

口腔機能が低下してくると、「歯が悪くなる」⇒「噛めなくなる」⇒「食品の選択の幅が狭まる」⇒「栄養バランスが崩れる」このような流れでお口の健康状態がどんどん悪くなっていきます。これを「オーラルフレイル」といいます。

「まごわやさしい」は元気な食卓の合言葉

オーラルフレイルを予防するには、普段からよく噛んで食事をするよう意識することが大切です。また、バランスよく様々な食材を取り入れると、噛む回数を増やすことにも繋がります。

「まごわやさしい」とは和の食材の頭文字を語呂合わせにした合言葉で、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

「ま」…豆(豆類、味噌、豆腐など)

「ご」…ごま(ナッツ類)

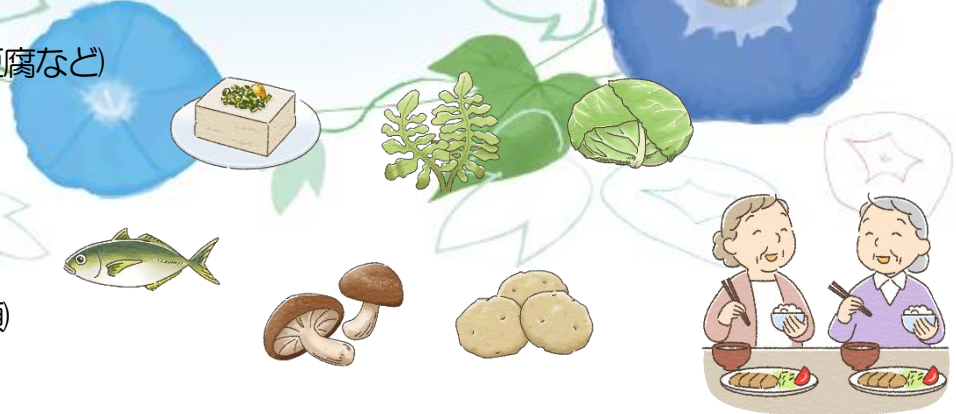
「わ」…わかめ(海藻類)

「や」…野菜

「さ」…魚

「し」…しいたけ(きのこ類)

「い」…いも類



皆さんは普段どのくらい「まごわやさしい」の食材を召し上がっていますか？

食材や献立を考える際に意識してみると健康的なバランスの良い食事に繋がります。

ぜひ、「まごわやさしい」をキーワードに毎日の食事に取り入れてみてください♪

監修 栄養士 佐々木 知里

7月のお食事



7/7 セタそうめん 牛乳
天ぷら きんぴらごぼう
果物



7/8 お誕生月祝いメニュー
夏の香り寿司 すまし汁
里芋のそぼろあん 辛子マヨ和え
プリン



7/12 枝豆ご飯 味噌汁
豚しゃぶの香味だれ 薩摩揚げの味噌煮
小松菜のゴマ和え ミルクようかん

2024 7						
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 8 令和6年
AUGUST (葉月)



2024 9						
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	31	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 映画 14:00~ 赤口	10 先勝
11 山の日 友引	12 振替休日 先負	13 仏滅	14 南館函トレ 9:45~ 大安	15 新館函トレ 9:45~ 赤口	16 映画 14:00~ 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 南館習字 9:45~ 赤口	22 新館習字 9:45~ 先勝	23 映画 14:00~ 友引	24 先負
25 納涼祭 仏滅	26 大安	27 赤口	28 南館函トレ 9:45~ 先勝	29 新館函トレ 9:45~ 友引	30 映画 14:00~ 先負	31 仏滅

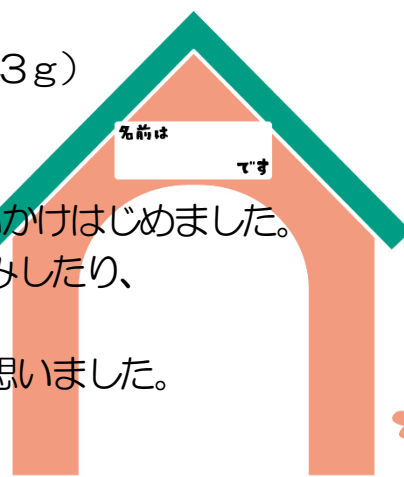
熱中症対策を
しよう！



8月のお食事では、夏野菜カレー、夏の香り寿司、山菜御飯、五目そうめん、おはぎ、ビビンバ、豆乳つみれのスープ煮、鶏肉の蜂蜜焼き、茄子のおろし生姜、タンドリーチキンなどをご提供します。

ひとこと 計画作成担当 酒井三由紀 (さかい みゆき)

従兄の家に黒柴の犬ティアちゃんがあります。
今年1歳半で出産したのですが、私も立ち会いました
早朝に大声を上げ、生まれたのは真っ白い犬の赤ちゃん(243g)
まだ目は開かず、親は黒いので白熊のようです。
犬用のミルクを乳瓶で飲ませましたが、日に日に大きくなり、
1週間後に1005グラム、2週間で目が開きお母さんを追いかけるはじめました。
3週間も経つと母親も少し子供に慣れたのか赤ちゃんを甘噛みしたり、
赤ちゃんはさらに母親を追いかけて・・・
犬も人間も、親になることは大変なんですね。そんなことを思いました。



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