

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9月発行 423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。)

残暑お見舞い申し上げます

踊りのレクリエーションを始めました。
タオルを持っていただき日本舞踊を歌いながら身体を動かします。入居者様にも好評でいずれもっと多くの方に参加していただきたいと思います。



現在、ベルジ武尊には特定技能（相当の知識を持った外国職員）が勤めています。
日本語も上手で、介護技術の勉強もずっと続けていて、働く意欲に溢れた皆さんです。
どうぞよろしくお願いいたします。



10月31日に入居者様のインフルエンザ予防接種を行う予定です。
近々ご家族様へ同意書を送らせていただきますので、ご記入いただき返送をお願い致します。
また、**沼田市に住所のある方は予防接種のために受診シールが必要**となります。
受診シールは5月中旬頃に沼田市より発送されていますので、ご確認いただきベルジ武尊までお届けいただくようお願い致します。

～食欲の秋～

暑さも徐々に落ち着き、食欲の回復する秋がやってきます。『実りの秋』とも呼ばれ、夏の日差しを受け、栄養をたっぷり含んだ食材が食卓に並び、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？食欲を上手にコントロールし、食事を楽しみましょう。

秋に食欲が増すのはなぜ？

日光を浴びると、私たちの脳は『セロトニン』と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名『幸せホルモン』とも呼ばれ、精神を安定させる働きと食欲を抑える働きの2つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

セロトニンの分泌を促す4つの方法

① からだを動かす

一定のリズムでの運動はセロトニンの分泌を促します。
日常生活の中でリズムカルに掃除機やモップ掛けを行うのもおすすめです。

② トリプトファンを摂取する

必須アミノ酸の一つである『トリプトファン』はセロトニンを作り出す為の原料になります。
チーズやレバー、大豆製品やナッツ類に多く含まれています。

③ 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

良質な睡眠はセロトニンの分泌を促します。
朝起きたときにカーテンを開けて朝日を浴びる習慣を付けましょう。

④ 気分転換&リラックス

ラベンダーやカモミールの香りはセロトニンの分泌に良いとされています。
良い香りでリラックスし、気分転換しましょう♪



9月のお食事



9/4 ご飯 スープ

鶏肉のマスタード焼き ジャがいもの
バター煮 ごま風味サラダ 果物



9/8 シーフードカレー 牛乳

サラスパ コーヒーゼリー
漬物



9/10 お誕生月祝いメニュー

きのこちらし すまし汁
五目揚げの煮物 南瓜サラダ

| 2024 8 | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 9 令和6年

SEPTEMBER (長月)



| 2024 10 | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |
|-------------------------|------------------------|-------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 大安 | 2 赤口 | 3 友引 | 4 光貞 | 5 仏滅 | 6 大安 映画 14:00~ | 7 赤口 |
| 8 光勝 | 9 友引 | 10 光貞 | 11 南館習字 9:45~ | 12 新館習字 9:45~ | 13 赤口 映画 14:00~ | 14 光勝 |
| 15 友引 | 16 敬老の日 光貞 “敬老会” | 17 仏滅 | 18 南館函トレ 9:45~ | 19 大安 新館函トレ 9:45~ | 20 赤口 映画 14:00~ | 21 友引 運営懇談会 14:30~ |
| 22 秋分の日 光貞 “ドライブ” | 23 振替休日 仏滅 | 24 大安 | 25 赤口 南館習字 9:45~ | 26 光勝 新館習字 9:45~ | 27 友引 映画 14:00~ | 28 光貞 ”運動会” |
| 29 仏滅 | 30 大安 | 1 | 2 南館函トレ 9:45~ | 3 新館函トレ 9:45~ | 4 映画 14:00~ | 5 |



9月のお食事では、きのこちらし、なめ茸ご飯、そばろ丼、はんぺんフライ、鯖の西京焼き、豆乳つみれのスープ煮、豚肉の柳川風煮、千切り筍の炒め、鶏肉のマスタード焼きなどをご提供します。

ひとごと ケア担当 金子 奈々(かねこ なな)



入職して10年以上が経ちました。
年数としてはベテランとも呼べるかもしれませんが、
まだまだ未熟な面もあります。
日々勉強を続けながら、入居者様の援助をしている毎日です。
ちなみに私の趣味は御朱印巡りなのです。近頃はコロナウィルスのこともあり、
あまり行っていませんが、かわいい御朱印があり見ているだけで楽しいので、
いつか行きたいと思っている神社を、ネットで調べながら
思いを馳せているこの頃です。

