

梅だより

e- verde



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>

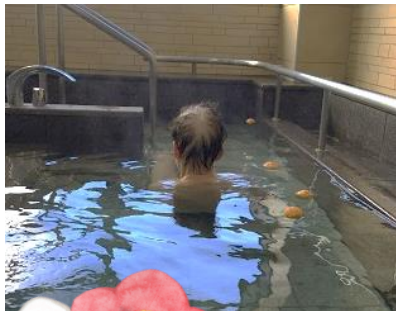
発行責任者：専務取締役 大久保 健司

支配人 金子 律子

フラントホーム箕輪 12月の出来事

クリスマス会

1年を締めくくる最後のイベントは皆様が待ちに待ったクリスマス会です。今年はイチゴクリームのケーキをご用意しました。ケーキを食べていただいた後はお1人ずつプレゼントをお渡しし、皆で一緒に歌をうたったり、大きなクリスマスツリーの前で写真を撮ったり、とても楽しい1日となりました。



ゆず湯

冬至といえばゆず湯。昨年に引き続き、今年もたくさんのゆずをいただいたのでゆず湯に入っていました。

「ゆず湯に入れるなんてありがたいねえ」と喜びの声も。

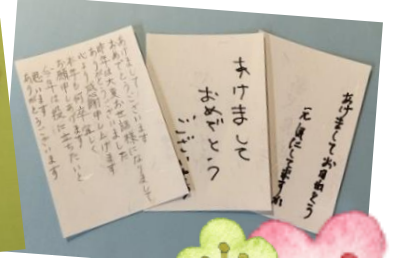
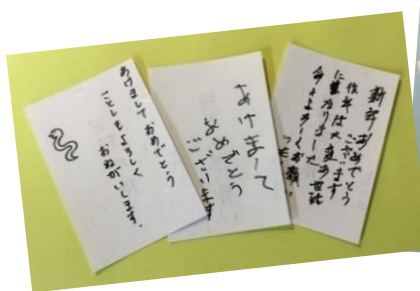
ゆずの香りに癒され、温かいお風呂に浸かり、来年も元気に過ごしてもらえたら嬉しいです。

年賀状制作

ご家族に向けて年賀状制作を行いました。ご自分で書くのが難しい方は、職員が手を添えたり、代筆させていただきました。

「全部自分で書いてみるよ」と好きなペンを取り、一生懸命書かれています。去年もそうでしたが、年賀状を書くのは少し緊張されるようです。

皆さん上手に書けていました。



デイサービス

今月はカードゲームやスリッパ飛ばしなどのレクを行いました。対戦型レクもたくさんありますが、負けて悔しがる！というよりも、負けても笑顔で楽しんでくださる方が多いようです。時々レクを忘れてお喋りに夢中になることもあります。



健康応援コラム

【食事はバランスよりも取り方が重要】

食事についてのブームは様々ありましたが、最近はその取り方も重要とされています。取り方ひとつで、同じ食事内容で大きく内容が異なってきます。

今までの日本の栄養の考え方は、カロリー計算が重要とされてきており、カロリーの高いものは悪とされる風潮がありました。その中で油は1gあたり9キロカロリーとなり他の栄養素が4キロカロリーのところ2倍以上のカロリー摂取となります。

その油のせいで血管内はドロドロとなり血が固まる原因とされ、脂質の接種は悪のような感じになっていました。

でも、食事での脂質はあまり血液のドロドロとなるコレステロールに影響を及ぼさないということがわかってきました。それよりも、日頃からよく食べるご飯を取りすぎたりする方がDNAを傷つけたり肥満の原因となりかねないという結果が出てきています。

そのような結果の中でどのような食事を取れば良いのでしょうか。

血糖値という観点からは糖質を最後に食べるというのが鉄則で、野菜などカロリーとは関係ないところから先に食べるということが推奨されてきましたが、糖質さえ最後に食べればどこから食べ始めてもそれほど変わりがない事がわかってきました。

この良いところは、体の栄養素となるタンパク質やミネラル、脂質というものを先に食べることで少量でも効率よく吸収できることです。その上急激な血糖の上昇が下げられるので体への負担も少なくできる良い食べ方です。一昔前は固め食べは良しとされていみせんでしたが、最近は固め食べの方が良いみたいです。

新年ごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。

昨年中はご入居者様やご家族様そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。

開設 9 周年となる本年は、地域に根差した施設となる為に、昨年以上に地域交流、地域活動を通じて社会貢献に力を注いでいきたいと考えております。

また、ご家族の皆様には感染症対策の一環として、今もまだなお面会等制限がある中でご迷惑おかけいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

本年も「ありがたい気持ちを忘れずに一歩さがって二歩前進」の経営理念をもと、信頼される施設作りを目標に、職員一同一丸となって努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。

本年が皆様にとって良い年でありますよう祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

支配人 金子 律子

編集後記

新しい年を迎え、ますます寒さが身にこたえる季節となりました。こんな時は心も体も温まるお風呂。お風呂といえば温泉でしょうか。温泉番付で、東の横綱と称される町で私は生まれ幼少期を過ごしました。地球温暖化の影響なのか、その町も今こそ降る雪は少なくなりましたが、昔は大雪が降り 1 階の玄関は雪に埋もれ外に出られなくなってしまうため、母の実家は 2 階にも入口がありました。そんな雪深い温泉街の中心には湯畑という観光名所があり、その近くで数年だけですが旅館を営んでいました。今から 50 年以上前のことです。

そんな遠い記憶の中でも覚えている 1 つは、板前さんが作る料理で銀ダラを使った鍋や煮付けです。今や高級食材となりなかなか手が出ませんが、昔は安く手ごろな値段で買えた魚でした。夕食に出ると「またタラの煮付けかぁ」と子供心に。今思えばなんて贅沢な罰当たりな子供でしょう。2 つ目は、毎日お風呂は大浴場の温泉で入浴。1 人で入ることもあり、泊り客の方から「坊や 1 人でお風呂？偉いね」と誉めてもらうのが嬉しくて…。嫌な子供ですかね。3 つ目は、お会計の際にお 1 人様 3000 円ですと言っている記憶が。昭和 47 年頃の物価を調べてみると、ガソリン 1 ℓ 58 円、コーヒー 1 杯 110 円、ハガキ 10 円、大卒初任給 6 万円ほど。現代の価値に換算すると 15 万円くらいだそうです。近年あれもこれもと物価が上がり、中学・高校生と子供がいる我が家では家族で温泉旅行など夢のまた夢。ただ、仕事から帰り何も考えずお風呂にゆっくり浸かる時間は、心も体も癒されるひとときです。



介護職員：持田一