

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7年2月発行 428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 守田昌史
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。)



初詣



1月15日に榛名神社へ初詣に行って来ました。寒い中でしたが、お参りしてきました。お願い事は何を願ってきたのかしら？皆様、胸の内に秘めているようで、教えて頂けませんでした。お願い事が叶うと良いですね。



可愛い猫さんがお出迎えしてくれました。



甘酒を提供しました

飲む点滴とも呼ばれる栄養満点の甘酒を提供しました。厨房の手作りなので、酒粕の香りと自然の甘みをたんのうして頂けたかなと思います。皆様、笑顔で喜ばれていました。



～1日に必要な野菜はどれくらい?～

厚生労働省では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を、成人の場合「1日350g」以上としています。その内訳として「緑黄色野菜が120g」「淡色野菜が230g」が理想的なバランスと言われています。1食で約120gの野菜を食べれば1日の目標量を達成できます。令和5年の国民健康・栄養調査の結果によると、成人の野菜摂取量が過去最少の1日平均256グラムとなり、目標量を大きく下回っていることがわかりました。

野菜不足が引き起こす主な症状

- ・便秘になる
- ・肌が荒れる
- ・疲れやすい
- ・イライラする
- ・風邪をひきやすい・貧血

野菜350グラムってどれ位?

生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が350グラムの目安です。

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



手軽に使えるものを取り入れて野菜不足を解消しよう

- ① カットサラダを取り入れる
- ② 調理不要で食べられる野菜を取り入れる
洗うだけで食べられるミニトマトがおすすめ!
- ③ 冷凍野菜をちょい足しする
- ④ 具たくさんスープ・お総菜などを作り置きしておく
- ⑤ 野菜を食べやすい大きさにカットして冷凍保存しておく
- ⑥ 外食するときは、野菜のおかずを1品プラスする



1月のお食事



1/29 オムライス
クリームシチュー 大根の洋風煮
フレンチサラダ ミルクプリン



1/30 すき焼き風煮
ご飯・味噌汁 温泉卵
辛子和え ようかん

おやつの日



1/11 おしるこ



2025 1

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	



2025 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					

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26						1 仏滅
2 大安 福 豆まき	3 赤口 “豆まき”	4 先勝	5 友引 南館習字 9:45~	6 先負 新館習字 9:45~	7 仏滅 映画 14:00~	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 建国記念の日 友引	12 先負 南館朗読トレ 9:45~	13 仏滅 新館朗読トレ 9:45~	14 大安 映画 “バレンタインケーキ” 14:00~ Valentine's Day	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負 “大根湯”	19 仏滅 南館習字 9:45~	20 大安 新館習字 9:45~ 運営懇談会 14:00~	21 赤口 映画 14:00~	22 先勝
23 天皇誕生日 友引	24 振替休日 先負	25 仏滅	26 大安 南館朗読トレ 9:45~	27 赤口 新館朗読トレ 9:45~	28 友引 映画 14:00~	1 赤口

2月のお食事では、節分の日には太巻き・稲荷寿司、イタリアンの日（毎月5日・15日）にイタリアンラーメンなど、バレンタインデーにはチョコケーキを提供予定です。



～ひといごと～ 計画作成担当 林 久美子(はやし くみこ)

昨年（12月）からベルジ武尊で勤務しております。

知らないことだらけで、毎日皆さんに教えていただきながら仕事をしていると、1日があっという間に過ぎてしまいます。

入居者様お一人お一人が笑顔で過ごすことが出来ますよう、微力ではありますが、お手伝い出来るよう頑張りたいと思います。

ベルジ武尊のお食事は色鮮やかでとてもおいしそうです。たくさん召し上がっていただければ幸いです。



編集委員：守田昌史、原澤仁、水田洋子、下條かほる、若槻次郎、星野恵美子