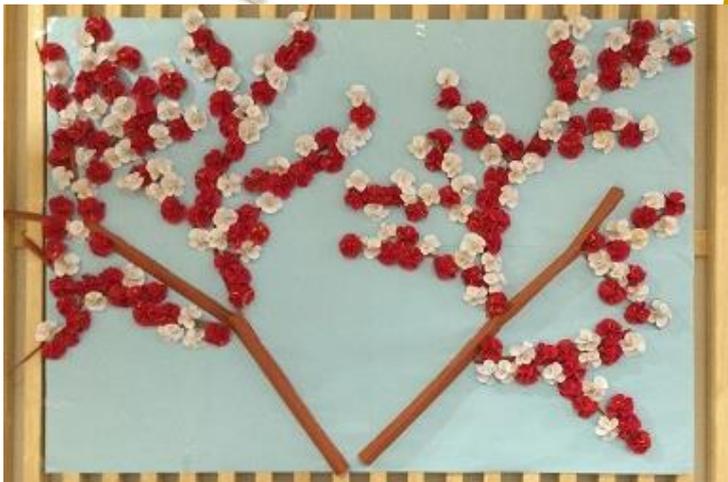


梅だより

# 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](mailto: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

# グラントホーム箕輪 1月 の出来事

## お屠蘇

元旦にお屠蘇（中身は甘酒です）を振る舞いました。巫女さんに扮した支配人がお1人ずつ注ぎに回りました。お屠蘇は邪気を払い、生気を蘇らすといわれています。皆様の長寿を願って、お祝いをさせていただきました。



## お年玉と紅白まんじゅう

お正月といえばお年玉！皆様にお年玉をお渡しました。ご用意したのはお金ではなくお札のチョコレートです。お祝いのお菓子には、紅白まんじゅうを召し上がっていただきました。「こんなにももらえるなんてお正月みたいだね！」と喜んでおられました😊



## 書初め

書初めをしました。お正月にちなんだ言葉や自分の好きな言葉など何でも良いので書いてみてください。とお願いすると、悩みながらも皆様姿勢を正して真剣な面持ちで書いてくださいました。どの作品も上手に出来ています。





# 3が日お祝いメニュー



一月一日

- ・お赤飯
- ・具だくさん汁
- ・鯛の塩焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・だて巻き



一月二日

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・里芋の白煮
- ・キウイフルーツ
- ・みかん



一月三日

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・天ぷら盛合わせ
- ・紅白かまぼこ
- ・とろんご巻き

## 健康応援コラム



### 【花粉症についての話】

春といえばそろそろ花粉症が流行りだす時期です。花粉といえばスギ花粉が一般的ですが、日頃の花粉症対策はどんなことをしたら良いのでしょうか。

一般的にはマスクが基本です。でもただマスクをしても効果は半減してしまいます。顔の大きさに合ったマスクを選ぶこと、頬や鼻筋に隙間を開けないようにフィットさせて付けるのが花粉を防ぐ正しい付け方です。

外出した時には衣類には花粉が付いています。なので室内に入る際には、上着やコートを脱いでほこりを払うように花粉を落としてから入りましょう。それだけでも外から花粉が入るのを防げます。

そして花粉症は日頃の食事でも改善できます。その中でオススメなのがヨーグルトです。ヨーグルトといえば整腸作用がありますが、腸がキレイになると体の免疫がアップできるので、結果的に花粉症に負けない抵抗力を身につける事が期待できます。花粉症が気になる人は毎日ヨーグルトを食べるのが良いようです。

また、花粉症についてこんな面白い実験があったそうです。花粉症と診断されている人を部屋に集めて、スギ花粉が飛散している画像をみせる実験をしました。すると部屋に実際にスギ花粉がなくても、くしゃみや鼻水が出てきたという実験結果がでたそうです。梅干をみるだけで唾液が出るのと同じなんですね。

なので花粉症かも？とってる人も、もしかしたら思い過ごしかもしれないので、気になる方は診察を受けてみると安心ですね。

# お知らせ

## 【介護医療連携推進会議】

介護医療連携推進会議開催のお知らせです。地域の方々をお招きし、市の関係職員や区長、民生委員などの地域の代表者との意見交換や、ご助言をいただく予定です。ご家族の皆様も是非ともご参加ください。開催は3月中旬を予定しています。詳細につきましては後日個別にご案内いたしますので、よろしくお願いいたします。

# お知らせ

地域交流を目的とした訪問ボランティアを募集しています。趣味で歌や楽器演奏、踊りなどを披露して頂ける方（個人・団体）がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。一風変わった芸をお持ちの方も大歓迎です。お気軽にお問合せください。



TEL : 027-371-3717



## 編集後記

「鬼は外、福は内」今では何の疑問も持たずに楽しく豆まきをしています。子供の頃にずっと不思議に思っていたことがあります。金棒を持った恐ろしい鬼に対して人間が豆？もっと鬼に致命的な大ダメージを与える武器があるのではないか？という疑問。しかし豆は必死に家族を守る正義のアイテムでした。

皆様もご存知かと思いますが、節分に豆をまくのはお米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で災い（鬼）を払い、その豆を食べることで力をいただけたから。そして節分といえば恵方巻。家族で食べることも毎年の楽しみです。（豆まきよりも恵方巻の方が本命かも）

でも、そもそも子供の頃に恵方巻を食べたことがあったか？それとも自分の家だけそういった風習がなかったのか？気になり調べてみた所、20年前に某コンビニエンスストアが『恵方巻』という名前で全国販売を始めたことが広まったきっかけとの説。意外と最近の事なので驚きました。恵方巻を食べる意味として、縁起の良い七福神にちなみ7種類の具材を包む恵方巻は「福を巻き込む」食べ物とされて、切らずに一気に食べることにも「縁を切らない」「運を逃さない」という意味が込められているそうです。

色々お話ししましたが、美味しい風習が生まれるのは大歓迎ですね。

皆様はどのような節分を過ごされましたか？

介護職員：生方実