

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。



ベルジ箕輪

ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ箕輪
発行責任者 専務取締役 大久保健司
支配人 高木 正幸

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 839-4
Tel 027-371-6610 / Fax027-371-6613
E-mail minowa@e-verde.co.jp
URL <http://www.e-verde.co.jp>

2月の出来事

2月2日の節分。冬と春の季節の変わり目に無病息災を願う行事ですが、毎年職員が鬼に扮して手作りの豆を投げていただき、皆さまの厄を払っております。その度思うのは鬼のヘアスタイルは本当にアフロヘアなのか。鬼といえば「なまはげ」は黒髪で長髪ですよね。節分鬼のアフロヘアのイメージを確立させたのは、言わずと知れたドリフターズの雷様。だめだこりゃ」「ちょっとだけよ」「志村後ろ、後ろ」8時には必ず家族揃ってテレビに向かって声を上げたのを鮮明に思い出します。お茶の間に家族が揃い同じ時間を共有する、ちゃぶ台に頑固親父は、もはやアニメの世界になり、アフロの雷様は文化に。今や雛人形が金髪なのも仕方ないか。

節分



「今日はバレンタインデーですよ」チョコレートのドリンクにハートのマシュマロを浮かべて皆さまに振舞ました。バレンタインデーだからチョコレートという馴染みはまだ最近の事のような気がしていますが、二・二六事件や阿部定事件が起こった混沌とした時代の昭和11年の頃からのようです。今でもチョコレートは贅沢品の地位を確立していますが、当時のチョコレートは裕福な家にしかなかったテレビのような存在だったのでしょうか。「昨日チョコレート食べたんだ！」と教室で羨望の眼差しを集めてたりして。

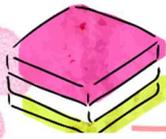
バレンタイン



貼り絵

手仕事に打ち込む皆さま。ミャンマーからの特定技能女子を弟子に黙々と職人の如く作業に徹する皆さま。仕事は見て覚えろといった寡黙な師匠の愚直さに場の空気はピンと張りつめた様子。おしゃべりで邪魔することなく職員はその様子を見守っていました。芸術家が多弁であるのは専ら作品のほう。作品の完成が待たれます。





けん玉

紅白歌合戦で演歌歌手の三山さんがギネス記録に挑戦することで、けん玉が昔の玩具から認知度をグンと上げた印象がありますが、けん玉には検定もあり、そしてワールドカップ競技として世界で注目されています。SASUKEのように、いつかオリンピックの種目になる日がくるかも知れませんね。大注目のけん玉の世界で活躍するヤマサンがご来訪。目の前の華麗な技の連続に「わあ〜」「すごーい！」と目をキラキラさせて見入る皆さま。



材料は紙コップとフェルト。当たっても怪我の心配のないお手製のけん玉で皆さまも体験。「どうしたら上手にできるの？」と質問。すると「諦めないことです」と先生。懸命に腕を振り、ポコッと1回入ると「出来た！」と満面の笑み。「次回来てくれるまでに練習しておくからね」とヤマサンに約束する皆さまも。御一家でけん玉を披露して下さい感謝の気持ちの拍手喝采。「久々に楽しかった！」と皆さま。



機能訓練

雪解風が吹いた日、歩行訓練として施設の外を歩きました。「やっと暖かくなりましたね」「暖かいといいね」と話しながら歩くと、気分転換にもなり、いつになく頑張ってくださいののだそう。春のような温かな風がそっと背中を押してくださっていました。『よいしょ、よいしょ』



運営懇談会

運営懇談会で厨房であった保健所の実地検査の報告をさせていただきました。皆さまより「お食事が楽しみなんです」とお声が上がると「お漬物が食べたいです」とご意見が出る展開に。「塩分の取り過ぎにならないように検討致します」と回答すると「今お野菜が高いからお野菜が食べられて有難いです」の変化球。流石です。





野菜は1日350g

みのわ栄養通信

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は成人の場合「1日350g」以上とされています。「緑黄色野菜が120g」「淡色野菜が230g」が理想とされています。野菜不足は便秘、疲れやすい、風邪をひきやすい、イライラする、貧血などの原因となります。1食で約120g

を目標に、野菜を350g生なら両手で3杯、茹でたら片手で3杯。昨今は高騰している野菜ですが、カットサラダやインスタント食品には冷凍野菜を足す等で野菜を摂りましょう！



C&S 栄養士 外山

みのわ情報



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、落語や漫談、手品、バルーンアート、人形劇などを披露して頂ける個人・団体様がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。経験は問いません。お気軽にお問合せください。お待ちしております。



編集後記

キャベツが一玉1千円という冗談みたいな金額で売られている昨今の野菜。我が家は有難いことに両親が野菜を作っているのでも、野菜をお店で買うことはほぼ無いのですが、少し前までキャベツはワンコインの百円で売られていたので、草むしりで腰が痛いという両親に「そんな無理して作らなくても買えばいいんだよ」と生意気を言い、当たり前、苦労せずただ食し、虫が付いてるだの、砂が嫌だの、随分贅沢なことを言っていたことを猛省。「まさか胡瓜が3本で398円になるとは・・・」高級プライスの野菜を買い物かごに渋々入れ、カレーを作るための人参を諦めるか、いよいよ自分で畑をやるかと苦悶するのです。育てる手間暇と設備投資の費用をざっくり考えると、店頭での冗談みたいな値段が急に安く思え、「買うが安い」と変な納得感を生み出し、いつものように買い物をするレジで叩き出された総額を見て、やっぱり買うんじゃないかと後悔の念で家路に着く。年齢を重ね「食べられることが幸福」という境地を知り、食材に目を向けると「食べられる」ことには過程に多くの人、命が関わっていることを思い描く。スーパーでなんでも手軽に手に入れてしまうことにはある意味大事なことを欠如してしまっているのではないかと。安い、高いと金額だけに目を向けすぎていたことをまた反省する。生産者、農家さんは偉大なのである。