

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 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

フランドホーム箕輪 2月 の出来事

節分



今年の節分は2月2日でしたね。これは地球の公転周期と暦のズレとのことで124年ぶりだそうです。

施設では鬼退治をするどころか、鬼を歓迎するスタイルで、赤鬼・青鬼はすっかりヒーローでした。

皆様のところにたくさんの福が来ますように！と無病息災を願いました。



南京玉すだれ

市内在住の方に南京玉すだれの指導に来ていただきました。この日は練習だけの予定でしたが、せっくなので練習の成果を見ていただこうと皆様の前で披露いたしました。

歌に合わせて手拍子をする方、一緒に歌う方。最後まで楽しんでいただけたようです。次回はレベルアップした姿で披露したいと思います。

訪問美容

毎月2回高崎市にある美容室『SLEEPY 様』に訪問していただいています。

美容師さんが毎回皆様に似合う髪型にカットして下さいます。

要望を伝えて、定期的カラーされる方も

います。終わったあとはスッキリさっぱり。

仕上がりを見て、皆様満足そうな顔をされます。

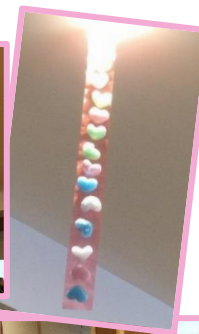


デイサービス

2月といえば節分があります。
段ボールで作った優しい顔の赤鬼と
困り顔の青鬼めがけて豆まき大会を
行いました。

また、バレンタインデーではハート
型のチョコレートやマシュマロを召
しあがっていただきました。

ハートモチーフの飾りを天井から吊
るして、いつもとは違う華やかな雰
囲気を楽しんでいただきました。



健康応援コラム

【実は凄いウォーキング】



季節も変わり暦の上でも春になりました。

暖かくなってきたので今まで運動をしてこなかった人達も、運動の習慣を身につけようとする時期になりますが、今まで運動をきちんとしてこなかったし、何をしようか悩む方が多いと思います。そういう人におススメなのがウォーキングです。

ウォーキングなんて、ただ歩いているだけと思われがちですが、一万歩歩く時の消費カロリーは400キロカロリーになります。

そんなマイナー競技始める恥ずかしいと思う方もいるかもしれませんが、日本の競技人口として一番多いスポーツはウォーキングです。

その次にボウリング、水泳になります。それくらいウォーキングはメジャーな競技になります。

何故ウォーキングが良いのかというと、一番手軽な有酸素運動であるという事が一つ、それに加えて歩くということは全身運動であり、人間は下半身に筋肉が70%あり、それらを満遍なく鍛えられる効果的な運動がウォーキングなのです。

では、ウォーキングとジョギングの違いはなんなのでしょう。定義としては片足が付いているのがウォーキングで両足が離れるのがジョギングです。

ある程度の早さになるとジョギングよりもウォーキングの方が疲れやすく、ある程度の遅さではウォーキングよりもジョギングの方が疲れやすくなります。

ウォーキングも中々に奥深いものだという事がわかってもらえたと思います。

新しい季節なので新しく始めてみてはいかがでしょうか？

職員紹介



名前：吉野 弘之

職種：機能訓練指導員

趣味：中国拳法、ピアノ

どちらもそこそこ長くやっておりますが、大して上達せず困っています。「ヘタの横好き」ですが日々頑張っております。

挨拶：ベルジ箕輪から異動してまいりました。以前は鍼灸・あん摩マッサージ指圧の治療にも携わっておりました。その経験も活かして皆様の健康や、日々の生活のお役に立ちたいと思っております。

1日も早く慣れるよう頑張りますので、どうぞ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也大歓迎です。お気軽にお問合せください。



TEL：027-371-3717

編集後記

「うちの娘がお雛様はケースに入ってるのがいいって言うの」と友人が愚痴をこぼすように言った日から数か月。グランドホーム箕輪の玄関にその雛人形が飾られる事になりました。友人は、娘さんの雛人形をお孫さんの為に飾って欲しいと思っていたのですが、昨今の住宅事情もあり断念。とはいえ、飾られないのは可哀そう、という事でこちらに飾る事になりました。飾ってみたらなかなか豪華でお雛様オールスターズという感じです。箆笥や長持、お茶道具もあって、訪れるお客様は「奇麗！七段飾りなんて見なくなったから嬉しい」と足を止めて眺めていらっしゃいました。利用者の方も「立派だね。昔はどこの家にもあったけどね。今の若い人はお内裏様とお雛様しか飾らないから。」本当に、段飾りはイベントかサザエさん家くらいしか見かけない珍しいモノになりつつあるようです。つかの間、私と皆さんの目を楽しませてくれたお雛様ともそろそろお別れです。名残惜しいけれど、片付け頑張ります！

支配人：金子律子