

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3月発行 429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。)

節分



2月3日に豆まきの代わりにお菓子まきを行いました。

鬼さんが来る予定でしたが、魔女さんと可愛いワンちゃんが登場。可愛い姿に癒され大変喜ばれていました。



鬼さん役に
任命されました♡



ボッチャ大会開催

ボッチャ大会を開催しました。
皆さん真剣な眼差しで行っていました。良い気分転換になり、適度な運動になったようです。



栄養新聞

(株)シー・アンド・エス

～ビタミンDってどんな栄養素？～

ビタミンDは脂溶性ビタミンの1つで、大きな特徴は食事で摂取される以外に紫外線に当たることにより、皮膚でもつくられるということです。皮膚で産生されたビタミンDは、体内のビタミンDの80～90%を占めるとわれています。

ビタミンDは体内で、カルシウムの効率的な吸収・利用に不可欠で、血液中のカルシウム濃度を調整します。つまり、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素というわけです。

ビタミンDが不足するとどうなるの？



日本人の多くは、ビタミンDが不足していると言われています。ビタミンDが不足することで身体に問題が生じる場合があります。

- ・**骨密度の低下**…代表的な病気は骨粗鬆症
- ・**骨軟化症の発症リスク**…骨の痛み（腰や股関節など）、骨折のリスクが増加する等
こどもの場合「くる病」と呼ばれ、骨の変形（O脚やX脚など）、歯の生え遅れ、虫歯になりやすい等

効率よく摂る方法



ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。主に魚やきのこ類に多く含まれますが、きのこ類に含まれるエルゴステロールという物質は、紫外線に当てるとビタミンDに変わり栄養が大幅にアップするので、干しいたけがおすすめです。



2月のお食事



おやつの日



2/5 イタリアンラーメン
牛乳 ポテトの揚げ煮 チーズ
入りサラダ プチケーキ



2/14 洋風混ぜご飯
コーンスープ 和風ロール
キャベツ デザートムース



2/14 バレンタインデー
チョコレートケーキ

2.14
Happy
Valentine's
Day

3月のお食事では、ひな祭りの日にちらし寿司、おやつに甘酒・ひなあられイタリアンの日（毎月5日・20日）にスパゲティをホワイトデーの日にはレアチーズケーキを提供予定です。



2025 2							2025 4						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28		27	28	29	30			
2025 3 令和7年 MARCH (弥生)													
日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat							
23	24	25	26	27	28	1 光負							
2 仏滅	3 “ひなまつり” 大宇	4 赤口	5 光勝	6 友引	7 光負	8 仏滅							
9 大宇	10 赤口	11 光勝	12 友引	13 光負	14 “ホワイトデー” 映画	15 大宇							
16 赤口	17 光勝	18 友引	19 光負	20 春分の日 新館習字 9:45~	21 大宇	22 赤口							
23 光勝	24 友引	25 光負	26 仏滅	27 大宇	28 赤口	29 光負							
30 仏滅	31 大宇												

3月のレクリエーションでは、3月3日に甘酒と、ひなあられ提供予定。3月19日は梅林ドライブ、3月17日～21日まで「よもぎ湯」を行う予定です。

～ひといごと～ 施設営繕担当 高橋 文雄(たかはし ふみお)

今年の2月から勤務している高橋です。入居者様の受診送迎や、環境整備など施設管理をさせて頂いています。

45年間の農業経営から、65歳にして初めての就労生活ですが、身体を動かし、入居者様と関わることの楽しさと、責任を毎日実感しています。

いくつになっても学ぶことの大切さを痛感しています。

入居者様が少しでも気持ちよく、楽しく過ごせるように務めさせていただきます。