

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 3月 の出来事

慰問・お琴演奏

大正琴の慰問がありました。日本を代表する童謡『荒城の月』や『いい湯だな』などお馴染みの曲を弾いていただくと、皆様も歌詞カードを見ながら一緒に歌われたり、手拍子をする方もおられ大変盛り上がりしました。



ひなまつり

3月3日はひなまつり。玄関には豪華な七段飾りを飾りました。

立派なお雛様を前に「十五人飾りとも言うんだよ。」と入居者様に教えていただきました。

甘酒を振る舞うと「美味しい。もう一杯。」とおかわりする方もいました。

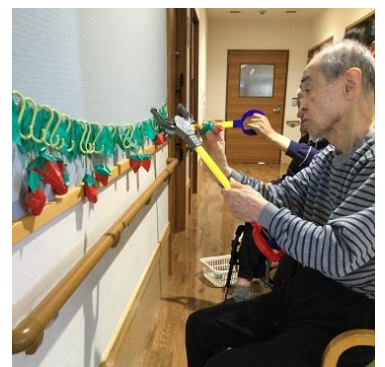


デイサービス

デイサービスから皆様にフリンジをプレゼントしました。バッグに付ける方、お守りにする方。「可愛いね。お洒落だね。」と喜んでいただけたようです。

ひなまつりではお内裏様とお雛様を飾り、ひなあられやどら焼き、桃のカルピスを召し上がっていただきました。

また、いちご狩りの気分だけでも味わっていただこうと、いちごの掴み取りゲームをしました。



ドライブ

はにわの里までドライブに行ってきました。せっかくなので車から降りてお散歩すると「気持ちいいなあ」とおっしゃっていて良い気分転換になったようです。

来月はいよいよ桜が見れますね。開花が今から待ち遠しいです。



健康応援コラム

【貧乏ゆすりは健康ゆすり】



貧乏ゆすりは実は身体にいいということが医学的にわかってきた、ということを知っていますか？貧乏ゆすりは、ただの癖のようにも見えますが、実際はふくらはぎの筋肉を動かす運動です。

貧乏ゆすりをするとうくらはぎ近辺の皮膚の温度が2度ほど上昇するそうです。つまりふくらはぎの血流がアップしているんですね。

血行がよくなると様々な効果があります。まずは冷えを解消してくれます。特に足先は冬に冷えやすいですが、その対策に有効だそうです。

他には座りっぱなしで夕方に足がむくむ、という人も多いと思います。特に女性は筋肉量が少なくむくみに悩んでいる人もいます。貧乏ゆすりはむくみの予防もしてくれます。長時間座っていると血栓ができやすくなります。有名な「エコノミークラス症候群」ですね。

貧乏ゆすりでもふくらはぎを動かすと、血栓ができにくくなる効果もあります。

こういった病気未満の身体の悩みにも効果がありますが、整形外科では変形性股関節症のリハビリで、貧乏ゆすりを推奨しているところもあるそうです。実は貧乏ゆすりはバカにならないんですね。

皆さんも仕事中1日座りっぱなし、ということもあるでしょう。本当は定期的に立ち上がって、数分歩くのが健康にはいいのですが、それができないのなら貧乏ゆすりをするだけで身体の不調が改善するかもしれませんね。

ただ、いくら健康によくても周囲には不快に感じる可能性もあります。もし健康のために仕事中貧乏ゆすりをするなら、周りの人のことも考えましょう。

音が出ないようにしたり、人の目につかない机の下でするなどの配慮が必要です。

また、周りの人もちょっとだけ意識を変えて、貧乏ゆすりをしている人を見たら、「ああ、ちょこちょこ運動しているんだな」と思っていかがでしょう。

身体が冷えたり、むくんだりするのは小さいことのようにですが仕事のパフォーマンスにも影響があります。手軽にできる貧乏ゆすりですりでも解消してみてもいいでしょう。

お知らせ

★4月1日よりデイサービスグランドホーム箕輪のサービス提供体制強化加算(Ⅰ)・介護職員等処遇改善加算(Ⅰ)の取得加算変更、及び食材費高騰に伴う食費が改定となります。変更内容等については3月下旬に郵送でご案内しております。

★高崎市 健康づくり受診券が届きましたら施設までお持ちいただくか、ご郵送いただきますようお願い申し上げます。(受診券は切り離さないようお願いいたします。)

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

皆さんは大人になってから好きになったもの、好きではなくなってしまったものはありますか？

私は子供の頃、母が作る銀鱈の煮付けが大好きでした。甘じょっぱい味付けにご飯が進んだのを覚えています。しかし今は好んでは食べなくなっていました。それとは反対に、山菜は採るのは楽しいけど食べるのは1口、2口。折角採ったのだからと口にしていたのですが、今は買っても食べるようになりました。お花見も以前は屋台だけが目的でしたが、今はお花も楽しめるようになっていきます。

花鳥風月。人は歳を重ねると、今まで当たり前にあったものに心寄せるようになると言われています。これはまた、今まで関心のあったものへの興味が薄れていくという面も持ち合わせており、それを寂しいと感じることもあります。ステップアップとも捉えられます。最近では花鳥風月+「石」も付け加えられる事があるとかないとか??私は花を愛でられるようになったばかり。いつ石に辿り着くのか楽しみです。