

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 <https://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 5月 の出来事

芝桜

箕郷町にある、みさと芝桜まつりにドライブも兼ねて行ってきました。『織姫の置き忘れた羽衣』をイメージしたデザインで26万株ほどあるそうです。赤・白・ピンクの芝桜の周りには菜の花が咲いていて、丘の下から見る景色は圧巻でした。「こんなに綺麗なところに連れてきてくれてありがとね。」と喜ばれていました。



母の日

5月11日は母の日です。今年はお部屋の壁に飾っていただけるよう、職員手作りのメッセージカードをお渡ししました。

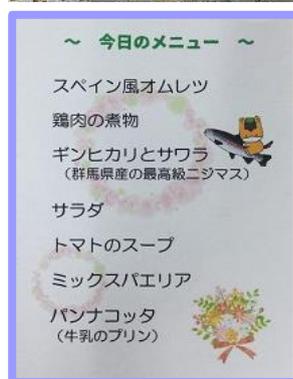
美味しいおやつを食べながら、昔話を聞かせていただいたり、皆でゲームをしたり楽しい1日となりました。



スペイン料理

前橋市にあるスペイン料理、el Viento（エルヴィエント）陸川様にお越しいただき皆様にスペイン料理を振るまっていたきました。

大きなフライパンいっぱい作られたパエリアを見て、「何だ何だ!!」と興味津々の皆様。ホールにはスペインの曲を流し、普段はなかなか味わうことのできない珍しい料理をお腹いっぱい堪能していただきました。



デイサービス

中庭に八重咲カリブラコアとサフィニアポップを植えました。どちらの花も丈夫で育てやすいそうです。

寄せ植えはリハビリの要素もあり、五感を刺激する効果もあります。

職員が下準備をして、植える位置や配置は利用者様が考えて植えました。

「楽しみが増えた。」と笑顔で話されていました。



健康応援コラム



【泣くことはストレス解消にもつながる】

7月9日は『泣く日』です。これは日付の数字『79』を『なく』と読む語呂合わせによるもので、泣くことで喜怒哀楽の感情表現の豊かさについて考える日、とされています。

子供であればまだしも、大人が泣くことはマイナスのイメージをもってしまいがちですが、ストレスを解消したり、免疫力を高めるなどの効果があるとも言われています。

以前に『涙活』という言葉聞いたことがあります。これは、能動的に泣くことでストレス解消を図る活動のことです。仕事やプライベートで疲れてしまったときやうまくいかないとき、気持ちをリフレッシュさせるために涙活をする人が多いようです。泣ける映画やドラマ、アニメなどを観て思い切り泣くと、心が癒され気持ちもスッキリするのだそうです。

意外なことに、泣くことにはリラックス効果もあるようです。『休息の神経』とも呼ばれる副交感神経が働いて、涙を流すと気持ちが落ち着きリラックスすることにつながるのだそうです。また、思い切り泣いた後には心地よい疲労感が生まれ、それにより寝つきが良くなったりぐっすり眠れたりするようです。

何より涙を流すことは、本当の自分の気持ちに気づき、その気持ちを解放してあげることにつながるということです。

大人になると、自分の気持ちや感情を抑えてしまう傾向が強くなりますが、たまには泣くことで自分を解放してあげるとストレス緩和につながるのかもしれない。上手にストレスを発散させて、翌日からの仕事に意欲的に取り組みたいものです。

職員紹介

名前：李 松慶
(り しょうけい)

職種：介護福祉士

趣味：ドライブ

好きな食べ物：お肉

好きな動物：犬・猫

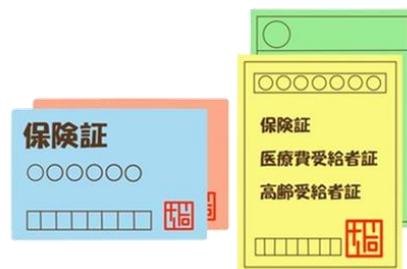
挨拶：5/16 付で隣のベルジ箕輪より異動になりました。

やれる事、全部やりますので
どんどんお任せください。
よろしく願いいたします。



お知らせ

後期高齢者医療被保険者証、又は後期高齢者医療資格確認書と介護保険負担割合証の有効期限が7月31日までとなっております。新しい保険証がお手元に届きましたら、お早めに事務所へ原本の提出をお願い致します。



編集後記

今年もプロ野球シーズンが到来しております。毎日、試合を観戦するのが楽しみです。

私たち職員は、今年も正面玄関にツバメが来るかなと楽しみにしながら待っていましたが、ツバメの巣を見ることもなくツバメは他を飛んでいるようで、ちょっと寂しいです。

さて、私の応援するツバメ軍団ですが、現在低空飛行中。ツバメが低く飛ぶと雨が降ると言われている通り、この季節にとってもふさわしい位置にいます。お友達の竜さんもはるか上を飛んでいます。

そんな中、今年の注目選手は球界最年長、45歳の背番号「19」の石川雅規投手です。先日2勝目をあげ、通算188勝で200勝まであと12。決して速いとは言えない球速ですが、多彩な変化球で打たせて取る投球。167cmの小さな大投手の先発の日は、私たちファンも勝って欲しいと祈るような気持ちで見守っております。

雨の季節が終わり、ツバメが高く高く飛んでいくことを願いながら、毎日毎日これからもツバメを“応燕”していきます。

看護：新井 茂美