

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>

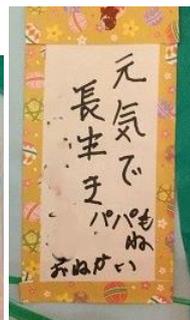
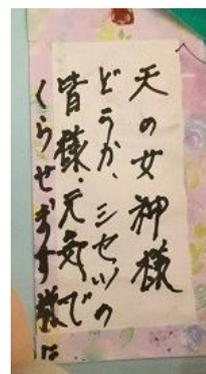
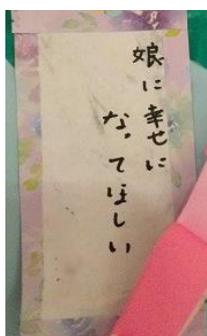
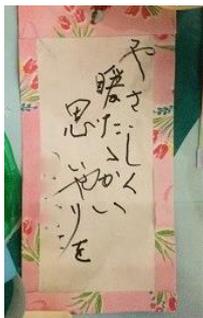
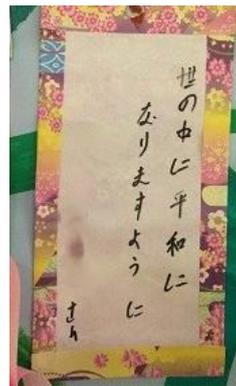
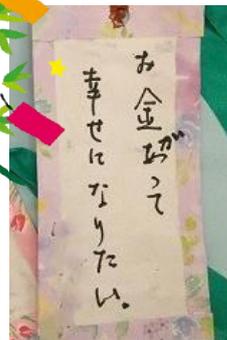
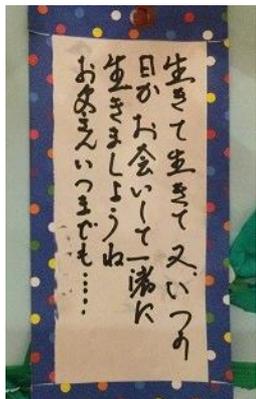
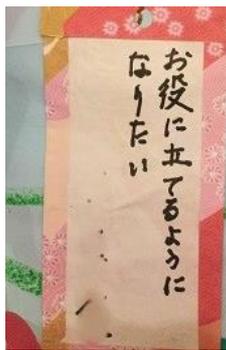
発行責任者：専務取締役 大久保 健司

支配人 金子 律子

グラントホーム箕輪7月の出来事

七夕

7月7日は七夕です。
デイサービスご利用時に書いていただいた願い事を紹介いたします。
皆様の願いが叶うといいです
すね☆彡



移動販売

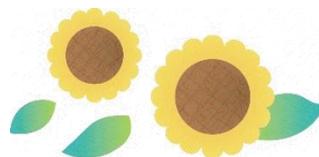
スギ薬局様に移動販売に来ていただきました。たくさんのお菓子やパンなどがずらりと並び、「どれにしようかな〜」「これは次にしようかな」と悩みながらも買い物を楽しまれました。

和楽器演奏

船尾会の方々による慰問がありました。和楽器の演奏に合わせて歌や踊りの披露をしていただきました。一緒に歌ったり手拍子をしたりととても楽しそうな皆様の笑顔を見られて嬉しかったです。久しぶりの慰問に利用者様同様、職員も楽しい時間を過ごすことが出来ました。

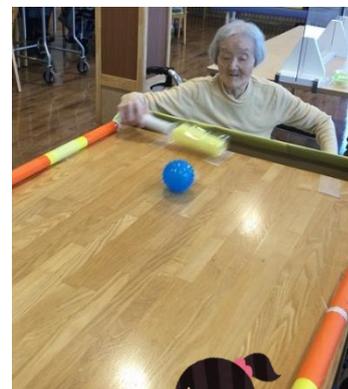


デイサービス



今月のレクではテーブルホッケーゲームをしました。

2人对戦のゲームなのですが、なぜかラリーが続くと勝ち負けというよりは、長く続けられることの方が楽しかったようです。遊び方はどんな風にもなります。「次は2対2でやってみたいな」と。大いに盛り上がったレクでした。



健康応援コラム

(株)シー・アンド・エス
監修 栄養士 佐々木知里



【熱中症予防のための水分補給のポイント】

熱中症を防ぐには、「のどが渇く前からこまめに水分補給すること」が大切です。渇きを感じるのはすでに体内の水分が不足しているサインであるため、時間を決めて水分をとるように意識しましょう。また、一度に大量に飲むと胃に負担をかけたり、排泄されやすくなるためこまめに必要量を補給しましょう。

★水分補給のタイミング★

- 朝目覚めた時…睡眠中は無意識にかなりの汗をかくため
- 外出・運動の前後…体温上昇・発汗への備え/補充
- 入浴後…発汗と体温上昇で水分が減る
- 就寝前…就寝中の脱水予防



シチュエーション別 熱中症対策におすすめの飲み物

	日常生活	運動前	運動中	運動後	熱中症になったとき
水・麦茶	◎	○	○ ※塩分と一緒に	○ ※塩分と一緒に	
緑茶・紅茶	◎ ※飲み過ぎに注意	○	○ ※塩分と一緒に	○ ※塩分と一緒に	
経口補水液		◎	◎	◎	◎
スポーツドリンク		◎	◎	◎	
ジュース・コーヒー ・牛乳					

職員紹介

名前：上芝 敦子

職種：介護士

趣味：散策

(公園・道の駅
お城巡り)



挨拶：利用者様が安心して心穏やかに生活できるように職員の皆さんと協力し、無事故で気持ちよく働けることを日々心がけています。

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



ずいずいずっころばしごまみそずい♪

子供の頃、この童謡を歌い遊んだ方はおおいのではないのでしょうか。当時は歌詞の意味など考えもしませんでした。大人になってからどのような意味なのかと思ったことがありました。そこで今回調べた諸説ある中の一つをお話したいと思います。この歌は江戸時代に京都から将軍家にお茶献上というものが行われており、宇治から江戸まで献上茶を茶壺に入れて運んだお茶道中の様子の歌です。このお茶道中はえらく権威が高く御三家(尾張・紀伊・水戸)の大名行列であってもお茶道中には道を譲り、お茶壺が通る時はすべての人が平伏して通過を待ちました。お茶道中には茶坊主というのが同行しており、普段のストレスを発散するために道中では茶壺の権威をかさにいばり散らし天下の御三家でも頭を下げなければならず気分が良かったはず。す。

「ずいずいずっころばしごまみそずい。茶壺に追われてとっぴんしゃん。抜けたらどんどこしょ。俵のねずみが米食ってちゅう、ちゅうちゅうちゅう。おっとさんが呼んでもおっかさんが呼んでも行きっこなしよ。井戸の周りでお茶碗かいたのだあれ。」
現代語訳をすると「胡麻みそをすっていると、お茶壺道中が来るというので外で遊んでいた子供達が慌てて家の中に入り、戸をピシャッと閉め(とっぴんしゃん)やり過ごす。お茶壺道中がやっと一息ついた。(抜けたらどんどこしょ)この騒ぎの間、俵の米を食べていたねずみまで驚いてチュウと鳴いた。一行が通り過ぎるまで父や母に呼ばれても、じっとしていた子供達が喉が渴いたので井戸に集まり、争って水を飲んだので誰かがお茶碗を割ってしまった。」と、こうなるそうです。

300年以上前の歌。真実はいかに。

介護：持田 一