

梅だより

e v e r d e



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/支配人 大久保 健司

グラントホーム箕輪 8月 の出来事

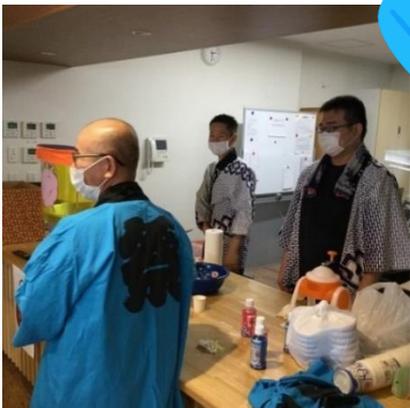


納涼祭

夏といえばお祭り！ということで納涼祭を実施しました。

納涼祭はイベントの中でも入居者様が特に楽しみにしているイベントのひとつです。

今年もたくさんのお出し物を用意して皆様に楽しんでいただきました。



《催し物》

たこ焼き・アメリカンドッグ・綿あめ
かき氷・水ようかん・ラムネ・お菓子
ヨーヨー釣り・金魚すくい・その他



デイサービス

今月はボールすくいというゲームをしました。ビニールテープが張られているので「難しいなあ」との声も上がりましたが、皆様真剣に取り組まれ楽しんでいただけたようです。

特別おやつでは冷たいところてんをご用意しました。「さっぱりしてて美味しいよ」と、とても好評でした。



健康応援コラム

【10月10日は目の愛護デー】

10月10日は目の愛護デーです。

残念ながら近頃は目の愛護どころか、目を駆使することが多くなっており、その結果が『疲れ目』や『ドライアイ』の増加です。

1日中パソコンやスマホのモニターを見続けていることで目にストレスをかけています。その結果、自律神経の乱れから分泌量が減ってしまい、ドライアイや疲れ目を招きます。

また、エアコンの付けっぱなしによる部屋の空気の乾燥も影響しています。

ドライアイや疲れ目が酷くなると、肩こりや頭痛などを引き起こすようになり、仕事への集中力が低下します。

そうはいっても、仕事でパソコンを使わないわけにはいきません。そこで、目を常に最適な状態に保つため、以下のことを心がけるようにします。

①適度に目を休める

パソコンの作業効率という点では、1時間に一度目を休めることが効果的とのデータがあります。

②ストレッチをする

目を休める時に目の筋肉のストレッチをすると眼精疲労が取れます。

目を閉じて眼球を左右や上下に動かしたり、ぐるぐる回したりするだけで効果が現れます。

③パソコンの使い方を改善する。

- ・モニターの高さを目の位置と同じ程度にする。
- ・モニターの明るさは室内の明るさと同じくらいにする。

目は人間の五感の中でも最も重要な部位です。目の仕事を保つことが良い仕事に繋がります。



就任のご挨拶

この度 令和7年8月1日付けでグランドホーム箕輪の支配人に就任いたしました大久保でございます。

ご入居者様、ご家族様、地域の皆様におかれましては日頃よりご理解ご協力を賜り心より厚く御礼申し上げます。

当法人の理念であります「ありがたい気持ちを忘れずに」を心に置き、ご入居者様お一人お一人の笑顔を大切にし心に寄り添う温かいサービスを職員一丸となって提供できる施設づくりを目指します。

そのためにも職員間への「笑顔」「挨拶」「言葉遣い」の心掛けを指導しチームワークを高め、ご家族様、地域の皆様とのコミュニケーションを密に行うことを進めて参ります。

これからも私どもグランドホーム箕輪にご指導、ご支援をたまわりますようよろしくお願い致します。

グランドホーム箕輪 支配人 大久保健司

編集後記



突然ですが、子供の頃は虫を触ることができたが、大人になってから触ることができなくなってしまった方はいませんか？その理由を調べたところ、虫取りをするのも小学生くらいまでの事で、いつの間にか虫に触れ合う事がなくなってしまった。それにより虫という存在は「不慣れなモノ」であると認識してしまい苦手意識を持ってしまう。又、大人になり危険回避能力を身につけてしまった為だという事。子供の時に思わなかった「わからないモノ」「情報が少ないモノに対する恐怖心」が大人になると芽生えると言われます。

この話を虫ではなく人に置き換えても同じ事が言えるのではないのでしょうか。自分が苦手or嫌いだと思う人に対して「不慣れである事」「相手の情報を知らない事」がそのように思わせるのではないかと考えました。コミュニケーションを取ることを意識し相手に慣れる、雑談やプライベートな事を話してその人の情報を知る事で苦手な相手でも苦手意識が軽減されるのではないのでしょうか。

もし苦手な方がいましたら少しずつ連絡を取ってみたり、少しの時間でも良いので雑談やプライベートの話をされてみてはいかがでしょうか。意外と苦手じゃない事に気付かされるかもしれません。

介護：生方 実