

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10月発行 436号)



(↑これってかぼちゃに見えませんか?)

(かぼちゃではなく花茄子です)



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>

Instagramも
更新しています



VERDE, INC. OFFICIAL

(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。)

敬老の日

いつまでも
げんきで
いてね

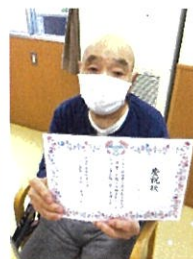
ベルジ武尊で敬老会が行われました。

敬老の日は、国民の祝日に関する法律により、9月の第3月曜日と定まっており「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

今年は、前日の9月14日に敬老会を開催しました。

古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿・百寿の方々に慶祝状を贈呈いたしました。今年は女性4名、男性1名 計5名の方々が百寿を迎えられました。

ささやかではありますが、感謝の気持ちをこめてみんなでお祝いしました。



ロールケーキ
美味しかったです♪



9月のレクリエーション



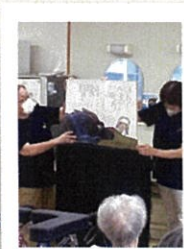
28日(日) 14:30～沼田市読み聞かせの会の方が3名来訪し、レストランにて紙芝居『くわす女房』を公演してくださいました。

大勢の入居者様が参加され、皆さん熱心に紙芝居に聞き入っていました。

皆さんに感想を聞いてみると、「楽しかった」「面白かった」「また来てくれるのかな?」「次は何の話をしてくれるのかな?」などと話されていました。

次回は10月26日(日)を予定しています。

演目は次回までのお楽しみです。



♪ご入居様の日常のご様子♪

たまには外で
コーヒー
タイム☕



午後のひととき
将棋で勝負

ベルジの庭にある
キウイの木の剪定
をしました。

植木の
剪定も
手伝って
いただき
ました。





～食物繊維の働きを知っていますか？～

10月1日は食物繊維の日です。「便秘には食物繊維」などと良く耳にしますが、食物繊維は食べ物が消化される過程で分泌される水分を吸収し膨張します。これにより便がやわらかくなることから排便につながり便秘が解消します。つつい食べ過ぎてしまうこの季節、日々の食事に食物繊維を取り入れ体調を整えていきましょう。



水溶性食物繊維・・・昆布、わかめ、こんにゃく、大麦など

水に溶ける性質を持ち、ネバネバしていることが特徴です。このネバネバが食べ物を包むことで消化スピードを緩やかにしてくれます。

- ・血糖値の急激な上昇を抑える
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・善玉菌を増やす



不溶性食物繊維・・・大豆、ごぼう、サツマイモなど

水に溶けにくいことから胃や腸で水分を吸収して膨張します。繊維質が強いことから食べる際はよく噛みましょう。

- ・腸内環境を整える
- ・満腹感を得られる



それぞれ働きが違うことから、どちらもバランスよく摂取できるといいですね。

9月のお食事

9/5

きのこスパゲティ スープ
ほうれん草のキッシュ
イタリアンサラダ
ブラマンジュ



9/9

きのこちらし すまし汁
ふんわりじねんじょ
ごまネーズ和え
フルーツぜんざい



9/15 <敬老の日>

赤飯 かき玉汁
天ぷら 三色稲荷の煮付け
辛子和え
果物



おやつの日

9/15

ロールケーキ



10月のお食事では、広東麺、けんちんうどん、カレーパスタ、栗ご飯、きのこうどん、舞茸ご飯、ちゃんぽん風うどん、イタリアンラーメン、山菜うどん、根菜そば、などを提供予定です。

2025 9						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



2025 10 令和7年

OCTOBER (神無月)



2025 11						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28	29	30	1 大安 南館習字 9:45~	2 赤口 新館習字 9:45~	3 光勝 映画 14:00~	4 友引
5 光負	6 仏滅	7 移動スーパー 【南館】	8 南館習字 9:45~	9 新館習字 9:45~	10 映画 友引 14:00~	11 光負
お 楽 し み 風 呂 : し ょ う が 湯						
12 仏滅	13 大安 スポーツの日	14 赤口 移動スーパー 【新館】	15 光勝 南館習字 9:45~	16 運動会 新館習字 9:45~	17 光負 映画 14:00~	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 光負 移動スーパー 【南館】	22 仏滅 南館習字 9:45~	23 大安 新館習字 9:45~	24 赤口 “運動会”	25 光勝
26 友引 “読み聞かせの会”	27 光負	28 仏滅 移動スーパー 【新館】	29 大安 南館習字 9:45~	30 赤口 新館習字 9:45~	31 “ハロウィン イベント”	1 HALLOWEEN

10月のレクリエーションでは
24日に「運動会」
26日に「沼田市読み聞かせの会」
の方たち来訪、
31日にはハロウィンイベントで
クッキー配布予定です。
お楽しみに。

インフルエンザ・コロナ感染症に気をつけよう

インフルエンザの流行期にいつもより1か月位早く入ったと
テレビで見ました。手洗い・うがい・感染予防を心がけて
いきたいです。ベルジ武尊では10月18日に、ご入居様
のインフルエンザ予防接種を予定しています。
同意書・予診票のご記入ご返送ご協力ありがとうございました。



～編集後記～

今年も残すところ後数か月。長かった暑い日々がやっと涼しくなってきました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？

先日、テレビを見ていると最近の異常気象のことが放映され『近年はこの暑さが当たり前で異常気象とは呼べなくなっている。今後も暑さは続き、暦では8月は31日ではなく8月50日といえるのではないか、夏が長くなり秋が短くなる。ひとたび雨が降れば時間 100mm、線状降水帯など日本のどこで起きてもおかしくない』とのことでした。他人ごとではなく9月の大雨では、この地域でも災害があらこちで発生し、沼田郵便局周辺の道路が冠水し、テレビ放映されました。ベルジ武尊周辺でも道路に雨水が流れ込み川のようになっていました。いつ自分の回りに災害が起きるかわかりませんが、常日頃から災害に備える必要があると強く感じました。

皆さん災害の備えはできていますか？



洪水注意

