

令和 7 年 10 月発行 第 104 号

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/支配人 大久保 健司

グラントホーム箕輪 9 月の出来事

敬老の日

日頃の感謝の気持ちを含めてメッセージボードをお渡しし、お昼のメニューではお赤飯や天ぷらを召し上がっていただき皆でお祝いしました。
いつも楽しいお話を聞かせてくださりありがとうございます。
これからも元気で過ごしてください。



内閣総理大臣・高崎市長より賞状が贈られました。



ドライブ

暑さも和らいで気持ちの良い秋晴れが続いています。

春のようなポカポカ陽気の中、施設の近くにあるふれあい公園までドライブに行ってきました。

外に出て涼しい風に当たり、少しのんびりしながら職員とお喋りタイム。帰りの車の中では外の景色を見て楽しまれていました。

「楽しかったよ。ありがとう。」と大変喜ばれていました。

今度は、綺麗な紅葉を皆様と見に行きたいと思います。

デイサービス

今月はバスケットボールレクをしました。ゴール目掛けてボールを投げるので集中力アップの効果も期待できます。「入らないなあ」と苦戦していましたが、「入るまで頑張るぞ!」と意気込み熱心にゲームを楽しんでいました。普段はテレビを好んで観ている方も「もう1回やりたい」と再チャレンジしていました。



健康応援コラム

【階段を制す者は仕事を制す!?運動の意外な効果】

「運動が仕事に与える影響」についてお話しします。

運動と仕事、一見関係ないように思えるかもしれませんが、実は密接に関連しています。運動をすることで心と体の健康が保たれ、仕事のパフォーマンスが向上するという研究結果もあります。

運動によって血流が良くなり脳の働きが活発になります。それにより集中力が高まり、思考がクリアになるため、より効率的に仕事をこなせるようになります。

また、運動はストレス解消にもつながります。日々の仕事で感じるプレッシャーや疲れを、軽い運動でリフレッシュすることで気持ちをリセットできるのです。

疲れを感じた時には、軽い運動をすることで気分転換が図れるのです。

運動といっても、必ずしもジムに通ったり激しい運動をする必要はありません。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を選ぶことで、少しでも体を動かすことができます。階段を使うだけでも心拍数が上がり、少し汗をかくことでリフレッシュでき、仕事に戻るときには集中力が増します。

こうした小さな運動が、仕事のパフォーマンスや精神的な健康に大きな影響を与えるのです。

忙しい毎日の中で運動の時間を取ることは難しいかもしれませんが、日常生活に少しずつ運動を取り入れることで心身の状態を整えることができます。

階段を使うこと一つでも、自分の体を意識して動かすことは大切なことだと思います。

今日も少しの運動を意識して仕事に活かしていきましょう。



満足度調査アンケート結果のお知らせ

満足度調査アンケートにご協力いただきありがとうございました。たくさんのご意見、ご要望をいただきました。「満足」とされたご意見に対しては職員一同励みにさせていただきます。お寄せいただいたご意見を今後の施設運営に活かしてまいりたいと思います。ご意見の中でも面会についてのご要望を多くいただきました。そこで面会時間について変更がございますので、お知らせいたします。また、面会の頻度についてご質問いただきましたので、回答させていただきます。

◆◆◆ 面会時間について ◆◆◆

「面会時間が短い」とのご意見を多くいただきましたので、そのご意見を踏まえ、面会時間を 10 分から 20 分に変更することにいたしました。なお、面会時間の延長にあたりましては、皆様に公平にご利用いただくため、お約束頂いた開始時間をお守りいただきますようお願い申し上げます。

※感染状況に応じて変更する場合がございます。引き続き、ご体調のすぐれない方や未就学児のご面会はお控えいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

◆◆◆ 面会頻度について ◆◆◆

ご家族様とご利用者様との関係性や生活状況はそれぞれ異なり、具体的な回数をお答えすることは難しいです。そのため、無理のない範囲で、ご家族様の判断にてご予約をいただければと思います。

編集後記



皆さんは上毛かるたは良くされましたか？

地域によっては熱心なところもあるようですが、地域柄なのか何なのか……。

私はまったく自信がありません。

そんな私でもいくつかは覚えてるものがありまして、その中の一つが『天下の義人茂左衛門』です。なぜなら私の地元で年に 2 回縁日が開かれるからです。

当日の朝 8 時に鳴る「ゴーン」という鐘の音と共に家を飛び出し、丸一日楽しんでいました。

その当時は屋台が 50 軒ほどありましたが、先日 20 年ぶりに出かけたところ、10 軒ほどに減っていて淋しく感じてしまい、より子供の頃の記憶を辿ってしまいました。

子供の頃の楽しい思い出がなくならないようにと願う 1 日でした。