

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。



ベルジ箕輪

ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ箕輪
発行責任者 専務取締役 大久保健司
支配人 高木 正幸

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 839-4
Tel 027-371-6610 / Fax 027-371-6613
E-mail minowa@e-verde.co.jp
URL <https://www.e-verde.co.jp>

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

12月みのわだより

今年も最後の施設だよりとなりました。冬の気配が静かに深まるなか、日々の中で見られた小さな喜びや笑顔を、今年の締めくくりとしてお届けいたします。

ドライブ～三ツ寺公園～

今月は、気分転換を兼ねて近くの公園まで小さなお出かけをしてきました。園内のもみじはちょうど色づきの盛りで、赤や黄色のグラデーションがとても美しく、皆さん思わず足を止めて見入っていました。一本の大きなモミジの木の下では、穏やかな日差しを浴びながら記念写真もパシャリ。池にはゆったりと泳ぐ鴨の姿があり、「かわいいね」「のんびりしてるね」と自然と笑顔がこぼれました。

←可愛い鴨がたくさん泳いでいました♪



ふと見上げると、木の枝には小さな鳥の巣と思われるものも…！

残念ながら鳥の姿は見えませんでしたが、季節の移ろいを感じるひとときとなりました。短い時間でしたが、外の空気に触れ、みんなで季節を楽しむ温かいドライブになりました。車内でも「また来たいね」と声があがり、心がふっと和らぐような穏やかな時間が流れていきました。



11月ピックアップ献立

『酒粕ミルクプリン』は、冬ならではの優しい甘さを楽しめる一品です。酒粕には体を温める働きがあるほか、ビタミンB群やアミノ酸が豊富に含まれており、寒い季節の栄養補給にぴったりです。きのこそばには食物繊維やビタミンDが含まれ、はんぺんの煮付けでは良質なたんぱく質を摂ることができます。さらに、ぬか漬けに含まれる乳酸菌は腸内環境を整える働きがあり、腸活にも役立ちます。全体として、栄養バランスの良い献立となりました。



- 11月21日(金)昼食
- ・きのこそば・ぬか漬け
- ・はんぺんの煮付け
- ・酒粕ミルクプリン



今月のイベント風呂

冬至にはまだ早いですが、ひと足先に「ゆず風呂」を楽しみました。浴室いっぱいに広がるゆずの爽やかな香りが、身体の芯まで温めてくれます。ゆず風呂には古くから「一年間、風邪をひかないように」という願いが込められているほか、香りによるリラックス効果や血行促進など、ささやかな効能もあると言われています。忙しい時期ですが、こうした小さな季節の楽しみを味わうと、気持ちにふっと余裕が生まれますね。冬本番を迎える前に、良いリフレッシュになりました。

ボール遊び

ボールを使ったレクリエーションを行い、転がしたり受け渡したりして体を動かしました。声を掛け合いながら、温かい交流の時間になりました。体を軽く動かすことで気分もほぐれ、終わった後には「楽しかったね」と自然な笑顔が見られました。

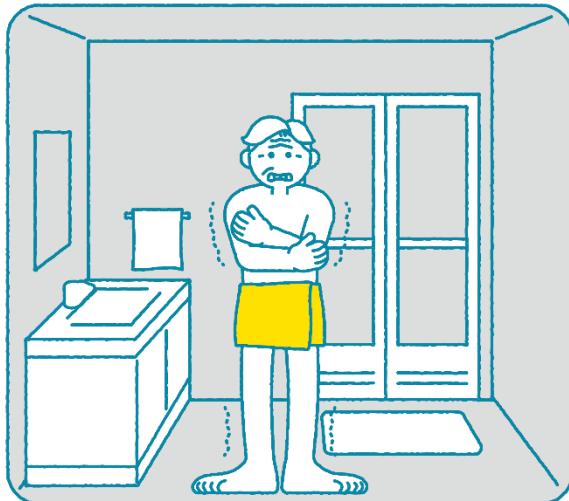


健康コラム

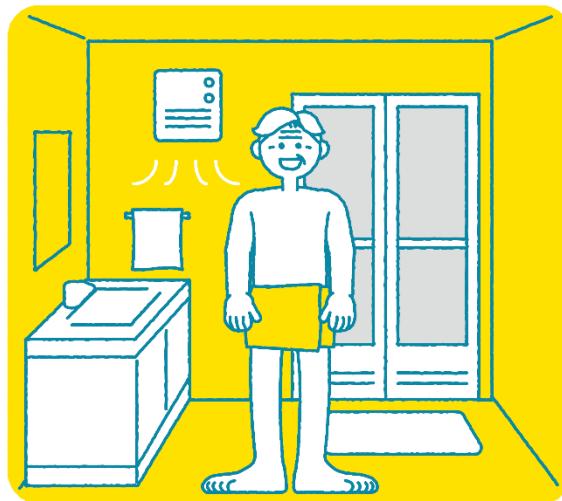
～冬場のヒートショックにご注意を～

寒さが深まる12月は、脱衣所と浴室の温度差によって起こる“ヒートショック”的危険が高まる時期です。急激な血圧の変化は体に強い負担を与えるため、特に高齢の方は注意が必要とされています。

冬場のヒートショック対策



寒い脱衣所



暖かい脱衣所

入浴前に脱衣所を温めておくことや、お湯の温度を41℃以下に保つこと、いきなり肩まで浸からず、ゆっくりと温まることが予防につながります。安心して入浴を楽しんでいただけるよう、日々のちょっとした工夫を心がけて、この冬を安全にお過ごしください。

編集後記

2025年も、いよいよ締めくくりの時期を迎えました。今年は気候の変動が大きく、急な寒暖差に驚かされる日も多くありましたね。ニュースでもさまざまな出来事が取り上げられ、心が追いつかないほど慌ただしい一年だったように感じます。そんな中でも、皆さまの日々の表情や、行事でのひとつひとつの場面を思い返すと、忙しさの中にぱっと灯る明かりのように心を温めてくれました。外の景色が冬の色へと変わり、温かい飲み物が恋しくなる季節になりましたが、今月も少しでも皆さまに寄り添える便りにできればと思いながら、ページを綴っています。来年もまた、小さな楽しみや四季を感じられる瞬間を、皆さんと一緒に見つけていきますように、どうぞ体調に気をつけてあなたかな年末をお過ごしください。

編集担当：小林