

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

2月みのわだより

寒さに負けず、彩りある二月が始まりました。
一月に行われた行事や、皆さまの笑顔あふれる様子をご紹介します。

フラメンコ鑑賞

施設内にて、外部の方を招きフラメンコ鑑賞会を開催しました。情熱的な衣装に身を包んだ踊り手が登場すると、会場の雰囲気は一気に華やかに。力強いステップとしなやかな腕の動き、リズムに合わせて鳴り響く靴音に、皆さま自然と引き込まれていく様子でした。手拍子に合わせて体を揺らしたり、「迫力があるね」「かわいいね」と声がる場面もあり、普段とはひと味違う文化に触れる貴重な時間となりました。異国の音楽と踊りを間近で楽しみ、心に残るひとときを過ごすことができました。また、お昼には伝統的なスペイン料理のパエリアや、魚介のきいたトマトスープをふるまい、よりスペインを身近に感じることができました。



甘酒を楽しむ会

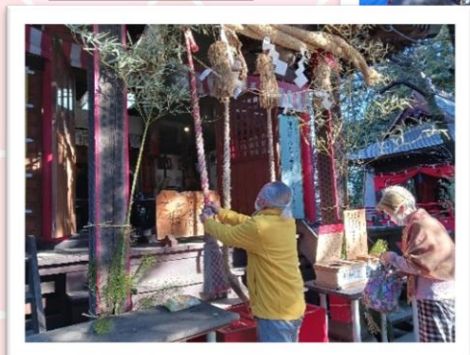
寒さが一段と厳しくなる季節に合わせ、体を内側から温めてくれる甘酒を提供しました。米こうじのやさしい自然な甘みで飲みやすく、「昔よく飲んだね」「ほっとする味」と懐かしそうに話される方も多く、和やかな雰囲気に包まれました。甘酒は栄養価も高く、冬の健康維持にもぴったりです。アルコールを含まないため、皆さまに安心して召し上がっていただけました。



ドライブ～初詣～

新年を迎え、近くの神社へ初詣に出かけました。澄んだ冬の空気の中、ゆっくりと境内を進みながら手を合わせ、それぞれの想いを胸に一年の健康と平穏を祈願しました。

「今年も元気で過ごしたいね」「いい一年になりますように」と穏やかな会話が交わされ、自然と笑顔がこぼれる場面も。季節の節目を感じながら、心を新たに作る大切な時間となりました。



1月2日(金) 昼食

- ・ちらし寿し・すまし汁
- ・フラワーパストラミ
- ・マリネ・栗きんとん

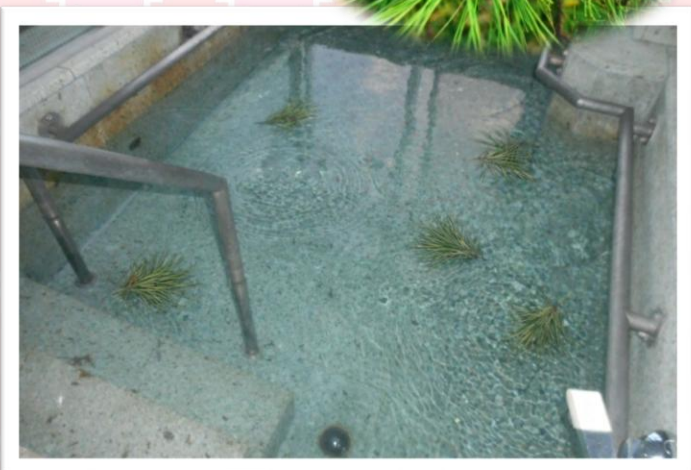
今月のピックアップ献立

1月2日の昼食には、彩り豊かなちらし寿しを中心とした献立をご提供しました。酢飯は食欲を促し、具材からたんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることができます。すまし汁は体をやさしく温め、フラワーパストラミは筋力維持に欠かせないたんぱく質源。マリネのさっぱりとした味わいと、栗きんとんのやさしい甘さが加わり、年始の体調に配慮した特別感のある一食となりました。



今月のイベント風呂

縁起の良いとされる「松葉風呂」を行いました。松は一年を通して青々とした葉を保つことから、古くより長寿や健康の象徴とされてきました。松の葉には、血行を促し身体を温める働きがあるといわれ、冷えや疲れを感じやすいこの時期にぴったりの入浴法です。また、爽やかで清々しい香りには気分を落ち着かせ、心身をリラックスさせる効果も期待されます。湯船に浮かぶ松葉を眺めながら、自然の恵みを感じ、ほっと安らぐひとときでした。



健康コラム

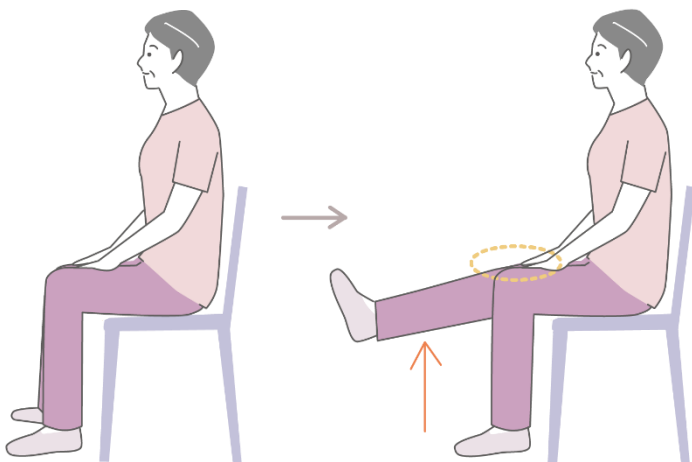
～冬の冷えと筋力低下にご注意を～

冬の寒さが厳しくなると、体が冷えやすくなり、筋肉の動きも鈍くなりがちです。冷えは血行不良を招き、知らず知らずのうちに筋力の低下につながる可能性があります。筋力が弱まると、立ち上がりや歩行時のふらつきが起こりやすくなり、転倒のリスクも高まります。

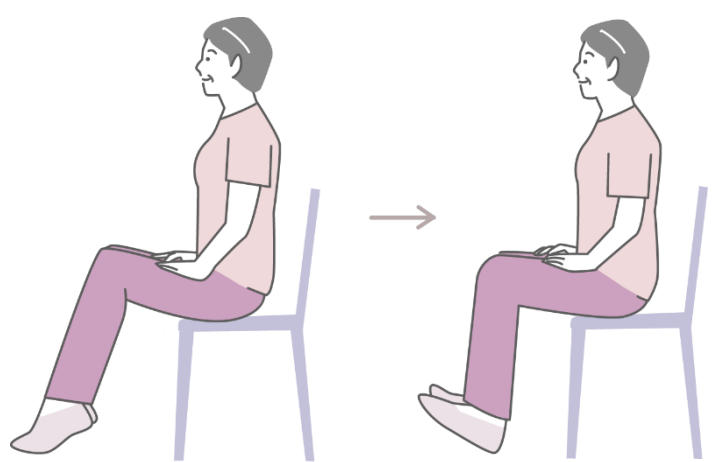
予防のためには、体を冷やさない工夫が大切です。首・手首・足首などを温め、室内でもひざ掛けや靴下を活用しましょう。また、無理のない範囲で体を動かすことも効果的です。椅子に座ったまま足を上げ下げする運動や、足先の上げ下げ運動など、日常の中でできる簡単な動きを取り入れることで、筋力維持につながります。

日々の小さな心がけが、安心・安全な生活につながります。体調や動作で気になることがあれば、いつでも職員までお声かけください。

足上げ下げ運動



足先運動



編集後記

今月号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。日々の暮らしの中では、季節の移ろいを意識する間もなく時間が過ぎていきますが、行事や何気ないひとときを振り返ることで、改めて一年の重みや人とのつながりを感じることができます。

施設内では、大きな出来事だけでなく、日常の中にある小さな笑顔や会話が、穏やかな時間をつくってくれています。そうした一瞬一瞬が積み重なり、安心して過ごせる毎日につながっているのだと感じます。

これからも、皆さまにとって心がほっと和らぐような日々を大切にしながら、施設での様子をお伝えしていければと思います。寒さが続く時期となりますが、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。