

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。

(令和8年2月発行 440号)



『山も雪化粧の様子です』

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

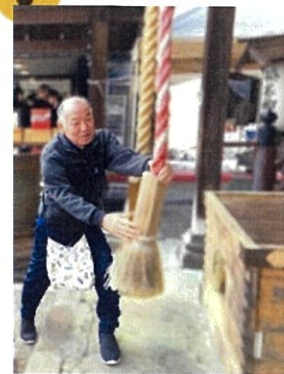
(ホームページにてブログも更新しております。そちらも是非ご覧ください。)

初詣

榛名神社へ初詣に行ってきました。

皆さん、元気よく鈴を鳴らしてお参りをしていました。

今年一年が良い年となるよう、願っています。



1月のレクリエーション



歌手に変身した職員が「昭和歌謡」を披露しました♪

皆さん拍手でお出迎え♪一緒に歌謡曲を熱唱していました♪



歌手(?)の方と記念撮影♪満面の笑みです。



節分



節分の日職員が鬼に扮しました。入居者様は笑顔で豆を投げていました



鬼は外!

ぐんま元気(GENKI)の5か条

群馬県では、全ての県民が生涯にわたり元気にいきいきと幸せな生活を送ることができるよう、皆様に取り組んでほしい健康づくりを「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として推進しています。

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- | | | | | |
|-----|----------|--------------|-----------|--------------|
| 第1条 | G | げんき(元気)に動いて | ぐっすり睡眠 | (運動・休養) |
| 第2条 | E | えんぶん(塩分)ひかえて | 食事はバランスよく | (食生活) |
| 第3条 | N | なかま(仲間)をつくって | 健康づくり | (社会参加・健(検)診) |
| 第4条 | K | きんえん(禁煙)めざして | お酒は適度に | (喫煙・飲酒) |
| 第5条 | I | いいは(歯)を保って | いつも笑顔 | (歯と口・こころの健康) |

ぐんま元気(GENKI)の5か条は、正しい生活習慣を身につける為の大切な条項が盛り込まれています。食事面では、塩分を控えてバランスよく食事をとる事が記載されていますね。下記の事に注意しながら、日々の食生活を見直してみましょう。

- ・まずは塩分を1グラム減らす。
- ・食事は主食主菜副菜をそろえる。
- ・野菜は1日350g食べる。

塩分を減らすのは難しく聞こえますが、出汁の風味を効かせる、減塩商品を選ぶ、いつもより調味料の量を気持ち減らすなどのほんの少しの工夫で減塩することができます。

家庭でできる小さなことからコツコツと積み重ねていくことで、いきいきとした生活を送りましょう！

1月のお食事

1/1



赤飯 雑煮風汁 おせち

1/3



華ちらし すまし汁
ふんわり天 エビマヨサラダ
フルーツきんとん

1/7



七草粥 味噌汁 鯖の味噌焼き
厚揚げのあんかけ 辛子和え
黒ゴマプリン

2026 1						
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	31



2026 2 令和8年
FEBRUARY (如月)



2026 3						
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	31				

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 光勝	2 友引 移動スーパー 【新館】	3 光負	4 仏滅 南館習字 9:45~	5 大安 新館習字 9:45~	6 赤口 映画 14:00~	7 光勝
8 友引	9 光負	10 仏滅 移動スーパー 【南館】	11 建國記念の日 南館習字 9:45~	12 赤口 新館習字 9:45~	13 光勝 映画 14:00~	14 友引
15 光負 “バレンタイン イベント”	16 仏滅 移動スーパー 【新館】	17 光勝	18 友引 南館習字 9:45~	19 光勝 運営懇談会 新館習字 9:45~	20 仏滅 映画 14:00~	21 大安
22 赤口 “読み聞かせの会”	23 光勝 天皇誕生日	24 友引 移動スーパー 【南館】	25 光負 南館習字 9:45~	26 仏滅 新館習字 9:45~	27 大安 映画 14:00~	28 赤口

2月のレクリエーション

2月3日 節分

2月15日 バレンタインイベント
～ケーキバイキング～

2月22日 読み聞かせの会



施設よりお知らせ

1月26日 寒波の影響からか
とても寒い日が続き、ベルジ武尊周辺
にも雪が降りました。
ご面会にいらっしゃる
際は、道路の凍結等に
お気をつけておこください



～ひとりごと～ 健康管理担当 四元 智子（よつもと ともこ）

看護職として勤務しています、四元智子です。

私は犬を飼っています。豆柴（まめしば）で今年3歳になりました。

とても可愛く、家でいつも癒されております。

入職して2か月。まだわからないことが多く、周りの方々に教えてもらうばかり
ですが、ご入居者様に安心した生活をしていただけるよう努めてまいります。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

