

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

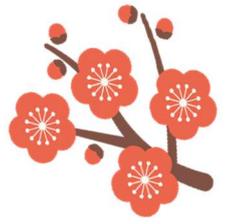
ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ箕輪
発行責任者 専務取締役 大久保健司
支配人 高木 正幸

〒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



3月みのわだより



少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。
節分行事からはじまり、皆さまとの楽しい時間をご紹介します。

節分行事



2月3日の節分。

職員が鬼に扮して登場しました！

鬼の登場に驚かれる方もいらっしゃいましたが、鬼の正体が職員とわかると笑顔が広がりました。

手製の豆を鬼に向かって投げ、「鬼は外！」大きな声がホールに響きました。

節分は立春の前日に邪気を払い、一年の無病息災を願う日本の伝統行事です。皆さまで厄を払い、今年一年の健康を願いました。笑顔あふれる楽しい節分となりました。

今年も皆さまが元気に過ごせますように。



今月のピックアップ献立

節分にちなんだ特別献立をご用意しました！

キンパは肉やにんじんのナムル、ほうれん草のナムル、卵焼きを具材にした巻き寿司です。彩り豊かで「きれいで美味しい」と好評でした。けんちん汁は節分に食べられる伝統的な料理で体を温める効果があります。やさしい味わいで体の芯から温まります。

節分に欠かせない大豆を使ったさっぱりサラダ。大豆のホクホク感ときゅうりのシャキシャキ感がとても合います。

食べて厄を払い、健康を祈る節分献立を皆さまで美味しくいただきました。

2月3日（火）昼食

- ・ 稲荷寿司・キンパ
- ・ けんちん汁・天ぷら
- ・ 大豆ときゅうりのサラダ
- ・ 水ようかん



音楽演奏会



レア・ホア・セブン様にお越しいただき、音楽演奏会を開催しました。

フルート、ウクレレ、オカリナによるアンサンブル演奏を披露され、やさしい音色・軽やかなリズムに会場が包まれました。演奏曲の中には懐かしの名曲「瀬戸の花嫁」や、童謡「森のくまさん」もあり、皆さまと一緒に声を合わせて合唱もしました。

「やっぱり歌はいいね」「懐かしいね」「楽しかったよ」と嬉しいお声も聞かれました。音楽の力で心も体もいきいきし、笑顔がたくさんあふれる素敵な時間を皆さまで過ごすことができました。



今月のイベント風呂

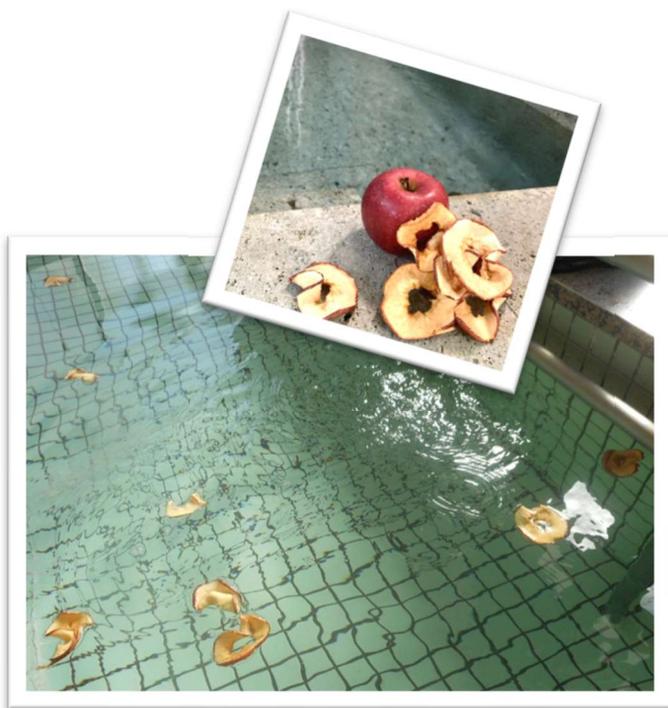
今月のイベント風呂は「ドライフルーツ風呂」をご用意しました。

今回は、りんごのドライフルーツを使ったお風呂です。湯舟にドライりんごを浮かべ、見た目だけでなく香りも楽しめるお風呂となりました。

りんごは美肌、疲労回復、免疫力アップ、リラックス効果が期待できます。

りんごの甘い香りに包まれ、身体も心もぽかぽかに温まるお風呂となりました。

これからも皆さまに楽しんでいただける入浴を企画していきます。次回もお楽しみに。



健康コラム

～寒暖差に負けない体づくりを！～

寒暖差疲労に注意

少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。日中は暖かく感じる日も増えてきましたが、朝晩はまだまだ冷え込むことがあり、寒暖差が激しい時期です。この時期に注意したいのが「寒暖差疲労」です。日中と朝晩の気温差が大きいと体温を調整する自立神経が乱れ、疲れやすくなったり、免疫力が低下したりします。

～寒暖差疲労の症状～

- ・体がだるい、疲れやすい
- ・肩こりや頭痛が増える
- ・手足が冷えやすくなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・イライラする
- ・気分が落ち込む

～予防・対策～

- ・身体の中から温める（冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎに注意！）
- ・身体の外から温める（湯舟にしっかり浸かることが大切！・薄手の上着やストールなどを活用する）
- ・ウォーキングやストレッチ等の適度な運動をする
- ・良質な睡眠をとる。

春本番を健康な状態で迎えられるよう、しっかりと体調管理をしていきましょう！！

編集後記

今回より編集を担当させていただくことになりました櫻井です。

三月といえば卒業シーズン。

私事ではありますが、我が家の長男が中学校を、次男が小学校を卒業します。成長の喜びと共に少しの寂しさを感じる今日この頃です。

春は始まりの季節でもあります。子供たちの未来が明るく広がっていくことを願いながら、私自身も新しいことにチャレンジし、一歩ずつがんばっていきたいと思います。そのはじめの一歩がみのわだよりになります。施設での毎日は、笑顔や発見がたくさんあります。

そのひとつひとつを大切に、心を込めてお届けしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。