

施設だより

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。

(令和8年3月発行 441号)



(お雛様を飾りました♪)

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 <https://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。)

バレンタインイベント

♡2月15日♡ バレンタインを1日過ぎて
しまいましたがバレンタインイベントを
行いました。

厨房手作りの抹茶ケーキ・チョコケーキ・
苺ムースケーキをバイキング方式で提供し、
ご入居者様にお好きなケーキを選んで頂きま
した。

「わぁ♪おいしそう♪」
「どれがよいかしら？迷っちゃうわ」
など楽しい会話が聞こえました。



不審者対応訓練を行いました

沼田警察署の方にご協力頂き、緊急時に対応できる
ように不審者対応訓練を行いました。
警察の方が不審者役になってくださいましたが、
あまりの熱演でとても迫力がありました。
その後、不審者の撃退法や護身術を、又「さすま
た」の使用方法も教えて頂きました。
大変勉強になりました、ご協力いただいた沼田警
察署の方々大変ありがとうございました。



2月のレクリエーションの様子

リズム体操のご様子です♪音楽に合わせて手を上げたり下げたり、右に左に♪
皆さん真剣に楽しそうに体操をされてます♪



～規則正しい食生活で花粉対策～

花粉シーズンが到来し、目のかゆみや鼻水・鼻づまり、くしゃみなど、さまざまな症状に苦しんでいる方も多いでしょう。マスクやメガネなどの物理的な花粉症対策だけでなく、日々の食事を見直すことで花粉症のつらい症状を体の内側から和らげることができると言われています。

花粉症対策で摂りたい食材	
粘膜を強くする	人参・かぼちゃ・乳製品・発酵食品など 
炎症を抑える	青魚・葉物野菜・ベリー類・ナッツ類など 
免疫機能を正常に維持する	発酵食品・きのこ類・青魚・シソなど 
肌の乾燥を防ぐ	肉・魚・大豆製品・ナッツ類・ごまなど 
血液をきれいにする	玉ねぎ・れんこん・酢など 
おなかの調子を整える	発酵食品・海藻・きのこ類・こんにゃく・バナナなど 

花粉症を悪化させる可能性がある食べ物

ジャンクフード

ハンバーガーやポテト、スナック菓子などのジャンクフードには、体内の正常な細胞の働きを妨げてしまうトランス脂肪酸が多く含まれています。

アルコール

血管を広げる作用を持つアルコール飲料は、鼻づまりや目の充血などの症状を悪化させる可能性があります。

コーラやエナジードリンク

砂糖を多く含む飲み物は、体内の免疫システムを弱めてしまったり、砂糖の過剰摂取により腸内環境が悪化してしまうこともあります。



2月のお食事



2/3《節分の日》

太巻き 稲荷寿司 けんちん汁
ふんわりしんじょ 菜の花の梅
マヨ和え デザートムース



2/19

あんかけ焼きそば 牛乳
お魚豆腐の煮付け フロッキー
サラダ コーヒーゼリー



2/25《お弁当の日》

かやくご飯 のっぺい汁
カレーの唐揚げ さつま芋の煮付け
辛子和え 漬物 果物

3月のお食事では
ちらし寿司・春野菜のパス
タ・醤油ラーメン・肉うどん・卵とじそば・ぼたもち・味噌ラーメン・おかめうどんなどを提供予定です。

2026 2

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



2026 3 令和8年
MARCH (弥生)

2026 4

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		

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 光勝	2 友引	3 光負 移動スーパー 【南館】	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 移動スーパー 【新館】	10 仏滅	11 大安 南館函トレ 9:45~	12 赤口 新館函トレ 9:45~	13 光勝 映画 14:00~	14 友引
15 光負	16 仏滅	17 大安 移動スーパー 【南館】	18 赤口 南館習字 9:45~	19 友引 運営懇談会 新館習字 9:45~	20 光負 春分の日 映画 14:00~	21 仏滅
22 大安 “読み聞かせの会”	23 赤口 移動スーパー 【新館】	24 光勝	25 友引 南館函トレ 9:45~	26 光負 新館函トレ 9:45~	27 仏滅 映画 14:00~	28 大安
29 赤口	30 光勝	31 友引 移動スーパー 【南館】				

ベルジ武尊最近の出来事♪

ふきのとうが雪の下から芽を出し始めました。

3月のレクリエーション

- 3月9日~13日 お楽しみ風呂 (新緑風呂)
- 3月13日 出張料理バイキング (スペイン料理)
- 3月22日 読み聞かせの会

~ひとりごと~ 健康管理担当 鳥山 千佳 (とりやま ちか)

看護職として勤めています、鳥山千佳です。
暖かい日も増えてお出かけするのが楽しい季節になりました。
花粉症が辛いですが子どもと一緒にたくさんお出かけが出来たらいいなと思っています。
看護職として、ご入居者様に安心した生活が送れるよう努めてまいります。
よろしくお願いいたします。