

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6月発行 444号)



(ご入居者様と一緒にあじさいを作りました)

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 丸山由梨

〒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。)

ハナフラメンコスタジオの方が

来訪していただきました♪



2公演、披露して
いただきました♪



5月15日 ハナフラメンコスタジオの方が来訪していただきました。軽快な音楽と素敵なダンスで会場は大盛り上がりでした♪音楽に合わせてリズムをとる方、手拍子される方、とても楽しい時間を過ごしました♪最後は全員で「オ～レ♪」のかけ声の中、記念撮影をしました。ハナフラメンコスタジオの皆様ありがとうございました。

こいのぼりドライブ

5月2日・3日と片品村花咲へドライブに行ってきました。沢山のこいのぼりが風になびいていて感動しました。ご入居者様も「こんなにいっぱいこいのぼりが飾られていますすごね～」と話されていました。



子供の日イベント

5月5日：子供の日イベントとして柏餅の提供、そして菖蒲湯に入っていました。



菖蒲湯：端午の節句に無病息災
や子供の健やかな成長を願って
行われるそうです。



ミニトマト植え

今年もミニトマトを植えました。昨年も植えて、大豊作でした。今年もたくさん収穫できることを願っています。



～梅雨バテにご注意！！～

梅雨になると「だるい」「食欲がない」「眠気が続く」といった不調を感じる方もいらっしゃいます。梅雨の不調(頭痛、むくみ、食欲不振)は高い湿度と低気圧による自律神経の乱れが原因です。

これらの不調を緩和する為には「利尿作用のある食材」「胃腸を整える食材」「疲労回復を促す栄養素」取り入れるのが効果的です。



- ・ビタミンB群(代謝サポート)・・・豚肉、納豆、卵
- ・鉄分(酸素運搬を助ける)・・・ほうれん草、ひじき、豚レバー
- ・たんぱく質(体力維持の土台)・・・魚、大豆製品、鶏むね肉、ヨーグルト
- ・カリウム(むくみ対策)・・・バナナ、きゅうり、枝豆

○梅雨バテを防ぐ栄養バランス食事術

1. 朝食を抜かない
 (血糖値が安定し、一日のエネルギー不足を防ぐ)
2. 「主食、主菜、副菜」を意識する
3. 発酵食品を取り入れる
 (腸内環境を整え、免疫力や消化吸収をサポート)
4. 水分補給の工夫
 (冷たい物の摂り過ぎに注意。常温の水、ほうじ茶がおすすめ)
5. クエン酸(梅干し、レモン、酢など)を積極的に摂る
 (疲労の原因となる乳酸の生成を抑える)



～消防訓練～

消防訓練を行いました。実際にサイレンを鳴らしたうえでの避難訓練と消火器の使い方を消防署の方々に改めて教えてもらいました。



消火器の使い方は「ピン・ポン・パン」と分かりやすく説明してもらいました。



5月のお食事

5/5 鯉のぼりの形のオムライスです 5/8



- | | |
|----------|---------|
| オムライス | たんめん 牛乳 |
| ミルクスープ | 焼き餃子 |
| ミニハンバーグ | 春雨サラダ |
| 南瓜サラダ 果物 | ワッフル |



2026 5

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 6 令和8年

JUNE (水無月)



2026 7

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
31	1 光勝	2 友引 移動スーパー 【南館】	3 光負 南館習字 9:45~	4 仏滅	5 大安 新館習字 9:45~	6 赤口
7 光勝	8 友引 移動スーパー 【新館】	9 光負	10 仏滅 南館劇団レ 9:45~	11 大安 新館劇団レ 9:45~	12 赤口 映画 14:00~	13 光勝
14 友引	15 大安	16 赤口 移動スーパー 【南館】	17 光勝 南館習字 9:45~	18 友引 運営懇談会 新館習字 9:45~	19 光負 映画 14:00~	20 仏滅
21 “父の日: 大安 バナナケーキ配布” “読み聞かせの会”	22 赤口 移動スーパー 【新館】	23 光勝	24 友引 南館劇団レ 9:45~	25 光負 新館劇団レ 9:45~	26 仏滅 映画 14:00~	27 大安
28 赤口 “マンドリン演奏”	29 光勝	30 友引 移動スーパー 【南館】				

6月のレクリエーション

6月8日~13日 お楽しみ風呂
「ヒバの湯」
6月21日 読み聞かせの会
父の日：バナナケーキ配布
6月28日 マンドリン演奏

ご入居者様とひまわりの種を植えました。
植えた日から数日でかわいい葉っぱが出ていました。
これから、ご入居者様とひまわりの観察をしていきたい
と思います♪






5/23 種植え 5/28 芽が出ました 5/29 葉っぱが出ました 5/31 ハート♡の葉っぱ

~ひとりごと~ ケア担当 木樽 敏子 (こぐれ としこ)

介護職として勤めています木樽です。ベルジ武尊に入職して1年になりました。ご利用者様と色々なお話しが出来て楽しい日々を送らせていただいています。これからも、ご入居者様に安全に安心した生活を送って頂ける様にお手伝い出来ればと日々思っています。よろしくお願いたします。



編集委員：守田昌史、丸山由梨、下條かほる、若槻次郎、星野恵美子