シルバータウン加治木だより

発行日令和６年３月１日
第 424 号

職員日記

私は加治木の山間部で生まれ育ち、子供の頃は田畑や山が遊び場でした。
スクールバスの停留所への往復も杉山（自分の家の）をショートカットで抜け道代わりにしており花粉症なんて他人事でした。
ところが、長女が14歳（いまから15年前）の春に日置市伊集院町にある徳重神社の弓道場で開催された大会に応援に行った際、明らかに目に見える花粉が風にあおられ舞っていました…
目が痒くなりそのうちクシャミも出だし、この花粉が私の免疫のキャパを超えてしまったのでしょう、それ以降毎年この季節は花粉アレルギーに悩まされています。
薬を服用しながらマスクと点眼、時には鼻にティッシュを詰めて鼻汁対策をしながら上手に付き合っていきたいと思います・・・（KH）

よろしくお願いします！

２月１日付けで入職しました理学療法士の西　恭平と申します。
以前は病院で働いており老健での勤務は初めてです。
趣味はスポーツ観戦で、特に野球観戦が好きで中継など良く見ています。
球場での直接観戦はあまりしたことがありませんが、感染症の流行状況などを気に掛けながら今年は球場での観戦ができたらと思っています。
ご利用者様を覚え、仕事に慣れるまで何かとご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、宜しくお願いいたします。

３月は …

３月は冬と春の境目の季節ですが、月初と月末とで大きく気候が変わることが特徴です。
月初はまだまだ寒く防寒具が手放せない日がありますが、月末になるにつれ少しずつ暖かくなり春の兆しを感じられることでしょう。
早いところでは３月中旬頃から桜が咲き始め一気に春らしさが増していきます。
「３月といえば」各地の風物詩・食べ物・花、卒業・卒園、転勤・送別会など様々な事が思いつきますが、皆さまにとって【３月】真っ先に思い浮かぶのは何でしょうか。
３月は環境の変化や花粉症などで体調を崩しがちになります。
しっかりと栄養と睡眠をとって乗り切ってください！
（マイナビウーマンより抜粋）

マスク着用継続のお願い

当施設への来所（窓口来所、面会来所など）の際は、マスク着用にご協力くださいます様お願いいたします。

面会について

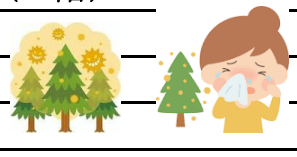
お一人の入所者様につき、月１回とさせて頂いております。
兄弟姉妹・ご親族様等で良く話し合われたうえでの予約をお願い致します。
予約・お問い合わせはお電話でお願いいたします。
☎ 0995-62-5755

シルバータウン加治木ホームページ

行事等の報告はホームページの「シルバータウン便り」にも載せています。ぜひ、ホームページもご覧になって下さい。
シルバータウン加治木ホームページ
http://kajiki-shokikai.jp/silver-t-k/

３月のカレンダー

１金	お弁当の日	１６土	
２土		１７日	
３日		１８月	
４月		１９火	
５火	移動床屋（３階）	２０水	誕生会
６水		２１木	音楽療法
７木	消防訓練	２２金	
８金	移動床屋（２階）	２３土	
９土		２４日	
１０日		２５月	
１１月		２６火	
１２火		２７水	
１３水	歯科指導・おやつレク（３階）	２８木	お茶会
１４木	書道教室	２９金	
１５金		３０土	
※行事や日課は変更になることがあります。		３１日	



～栄養士のつぶやき～

【フライパンでつくるバームクーヘンを紹介します】

【材料】

- ホットケーキミックス　200g
- 牛乳　200cc
- あれば、バニラエッセンス　　数滴
- バター（フライパンに敷く分）
- 卵　２個
- 砂糖　大さじ４
- 塩　ひとつまみ
- バター　大さじ３（レンジで溶かす）

☆ Point ☆

真ん中に穴を作りたい場合は割り箸に巻き付けると良いです！
2,3 回に１回フライパンにバターを敷き焼くと綺麗に仕上がります

【作り方】

① ボウルに卵　→砂糖と塩　→牛乳の順に混ぜていき、その都度よく混ぜます。
② ホットケーキミックスを入れ手早く混ぜ合わせ、溶かしバターとバニラエッセンスを加え混ぜます。
③ 玉子焼きフライパンにバターを敷き生地を流し、プクプクとなったら巻いていきます。玉子焼きを作る感覚で何回も巻きつけ好みの大きさまで焼いていきます。
④ 出来上がったら粗熱を取りカットしたら出来上がりです。
⑤ 割り箸に巻き付けた際はここで割り箸を抜き取ります！

レクリエーションの様子

施設や職員に対し、ご利用者様やご家族様からのご意見・ご要望をお待ちしております。
どんな些細な事でも構いませんのでお聞かせ下さい。