

# シルバータウン加治木だより

発行日 令和 5 年 1 月 1 日  
第 410 号

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
皆さまにおかれましては健やかに新春をお迎えのこと  
とお慶び申し上げます。

昨年12月に当施設における新型コロナウイルス感染  
者につきましては、入所様や御家族の皆様、近隣医療  
機関の皆様には大変なご心配・ご迷惑をおかけ致しま  
した。心よりお詫び申し上げます。

現時点で終息はしておらず引き続き保健所の指導の下  
対応させて頂いております。

この厳しい感染状況の中、励ましのお言葉やご支援  
を賜りました多くの皆様に心より御礼を申し上げます。  
引き続き職員一同、一層の感染防止対策に努めて参り  
ますので、御理解御協力の程、何卒宜しくお願い申し  
上げます。

事務長



## 1月の面会について

当施設で昨年12月に発生した新型コロナウイルス感  
染により現在（1月1日時点）でもそちらの対応に追  
われています。

御家族様には大変申し訳ありませんが、1月の面会  
は中止させて頂きます。

ご理解とご協力をお願いいたします。

面会再開等につきましては当施設のホームページに  
てお知らせし、随時更新いたします。



## 1月のカレンダー

1 日	おせち弁当	1 6 月	
2 月		1 7 火	
3 火		1 8 水	消防訓練
4 水		1 9 木	誕生会
5 木	職員会議	2 0 金	
6 金	書初め（通りハ）	2 1 土	
7 土	書初め（通りハ）	2 2 日	
8 日		2 3 月	
9 月		2 4 火	
1 0 火	移動床屋（3階）	2 5 水	
1 1 水	歯科指導	2 6 木	お茶会
1 2 木		2 7 金	
1 3 金	移動床屋（2階）	2 8 土	
1 4 土		2 9 日	
1 5 日		3 0 月	
		3 1 火	

## 「寒い冬こそ、水分補給を!!」

「トイレが近くなるから」という理由で水分摂取を  
控えていませんか？ 寒い冬はなおさらでは？

私たちは普通に過ごしていても汗や尿、呼気などで  
1日に1500～2500mlの体液を失っており、さらに体温  
によって皮膚で蒸発する水分も含めると実に多くの水  
分が失われています。

水分が失われると目まいや頭痛、吐き気など様々な症  
状が表われます。また、血液が濃縮された状態となり、  
脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすこともあります。

冬こそ水分補給をして体調管理に気を付けてください。  
（参考文献：介護の教科書） リハビリ部 T・M

## 冬バテ対策

正月明けに元気に過ごせるように次の5つの項目  
を意識しながら今年の正月を過ごしてみましよう。

- ① 身体を温める・冷やさない
- ② 適度な運動を心がける
- ③ バランスの整った食事をする
- ④ 生活リズムを規則正しくする
- ⑤ 症状がひどい時は病院へ



## 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/>



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。

# 栄養士のつづき

## 春の七草について

春の七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は江戸時代に広まったそうです。

年頭にあたって豊年を祈願し「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」との願いが込められています。

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を祓うといわれました。そこで無病息災を祈って七草粥を食べたのです。

七草はいわば日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。

早春に採れる七草は邪気を祓うと言われており、この七草入りのお粥を食べて、一年の無病息災を祈ります。

年末年始でごちそうを食べ過ぎて疲れた胃を休めるのにもいいですね。



## 【日常のレクリエーションの様子】

