

# シルバータウン加治木だより

発行日 令和 5 年 10 月 1 日

第 419 号

## 職員日記

シルバータウン加治木に勤務して早や30年…  
開設当初から勤務されている方々の後姿を追いかけながら、一緒の頃に就職した3名の方と共に頑張っています。

県内では特別国体が開催され、楽しみです！  
51年前、高校三年生の時に我が母校がレスリング競技の会場になり、プラカードを持って行進した事や、選手の体格の大きさや競技の迫りに圧倒されたことを思い出しています。

この特別国体が無事に終わることを祈りながら、職場では笑顔で頑張りたいと思っています。 SK



## 国体開催に思う



上の記事と若干重なりますが…  
娘たちが高校生の時に鹿児島県代表（少年女子）として出場し、その応援に3度（山口国体、和歌山国体、岩手国体）行く機会がありました。

何れの県民の方も温かくお迎え下さり、おもてなしや何気ない声掛けが嬉しく感じたことでした。  
本県開催の国体にも県外から多くの選手団や保護者が来県されます。

気持ち良く、心地よく過ごして頂き、良い思い出として鹿児島をあとにして頂けると良いなあとと思っています。 KH



## 秋バテについて

過酷な夏も去り、過ごしやすい筈の秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気がでない…  
「秋バテ」かもしれません。カラダは自然環境とバランスを取りながら健康を保っており、気候が変化すればその変化に合わせて順応させなければなりません。

「女心と秋の空」と言われるように、秋は寒暖差がとても大きく、日中の暑さと朝晩の冷え込みに対してカラダが体温調整するため必死に作用しているため、秋バテの症状がみられるようになります。

秋バテ対策には『旬の食材を頂く』ことをお勧めします！旬の食材は栄養豊富です！山芋・かぶ・さつまいも・人参・シイタケ etc…（クラシエHP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/>



## 10月のカレンダー

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



## 栄養士のつぶやき

かぼちゃは、糖質や食物繊維といった炭水化物が豊富な野菜です。  
さらに、β-カロテンをはじめ、カリウム、ビタミンC、ビタミンEといった私たちの身体にとって嬉しい働きのある栄養素が多く含まれています。  
カボチャを使ったスープのレシピを紹介します。

### あったかパンプキンスープ

【材料 (4人分)】

- かぼちゃ (皮を除いて) 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- コンソメ 適量
- 塩 少々
- 牛乳 (または豆乳) 100cc
- クルトンやパセリ お好みで

【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮を取り、一口大に切り、玉ねぎは薄切りにします。鍋に浸るくらいの水と共にに入れて柔らかくなるまで煮ます。(玉ねぎはバターで炒めてもOK)
- ②ミキサーで攪拌し、鍋に戻してコンソメ顆粒と塩で味付けします。牛乳を入れ温めたら完成です。



## 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。