

# シルバータウン加治木だより

発行日 令和 7 年 10 月 1 日

第 443 号

## 職員日記

先月、中学1年生の甥っ子の体育祭を見に行きました。

まだまだ残暑厳しいなか、一生懸命走ったり応援したりと大変盛り上がっていました。

特に盛りあがっていた競技が学級対抗全員リレーでした。走るのが苦手な甥っ子も必死に頑張って走り、「最後抜かれた！悔しい！！」と言っていました。小学生の頃は嫌々走っていましたが、この体育祭を見て『成長したなあ…』としみじみ思いました。

さて、今月は当施設でも運動会が開催されます。さすがに走ったり歩いたりする種目はありませんが、皆さまに楽しんで頂けるよう準備中です！

季節の変わり目ですので、体調管理に気を付けながら楽しい運動会にしたいと思います！



## ハロウィンの季節

やわらかな秋の日差しに柿の実が鮮やかに色づいてきています。

さて、今月31日は「ハロウィン!!」です。ハロウィンとは毎年10月31日にヨーロッパで行われるお祭りのことで、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でした。

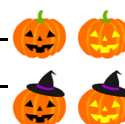
現在は日本でもなじみのある行事となり、お店にもいろいろなグッズが売られており、ハロウィンのこの季節は仮装して出かける方や、ご自宅を飾り付ける方も多く見られるようになりますね。

皆さまも楽しまれてください！



## 10月のカレンダー

1 水	お弁当の日	1 6 木	
2 木		1 7 金	
3 金		1 8 土	
4 土		1 9 日	
5 日		2 0 月	
6 月		2 1 火	
7 火		2 2 水	
8 水	歯科指導	2 3 木	
9 木	音楽療法（3階）	2 4 金	
1 0 金	移動床屋（2階）	2 5 土	
1 1 土		2 6 日	
1 2 日		2 7 月	
1 3 月		2 8 火	
1 4 火	移動床屋（3階）	2 9 水	誕生会・運動会（2階）
1 5 水	お茶会	3 0 木	誕生会・運動会（3階）
行事等は予告なく変更になることもあります		3 1 金	



## 隠れコロナ・・・

世間ではインフルエンザが拡がりつつあり、インフルエンザワクチンの予約を受け付け始めている医療機関もあります。

そのような中、相変わらずコロナウイルス感染も絶えないようです。

私のかかりつけの先生が言われるには、「報道であるような喉を刺すような痛み」の患者さんはそう多くはなく、来院する方の多くは【軽い風邪症状】を訴えて来られるとのこと。検査をしてみればコロナの反応が出る方が多いようです…

季節の変わり目で体調を崩しやすいなか、『少し喉がイガイガする』『微熱がある』程度の症状で、市販の風邪薬を飲んで済ましている方も多いそうで、俗に言われる「隠れコロナ」が街中にいっぱいいると言われました。

私は職業柄、出先でもマスクをしています。5類になってからはマスクをしていない方が多く見受けられます。皆さま、感染症に気を付けてお過ごし下さい。



## 面会について

面会の受付をしています。

面会は1階にて行います。

ご希望の日時に添えない事もあります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 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。

<http://kajiki-shokikai.jp/silver-t-k/>





## 栄養士のつぶやき



～ 10 月 13 日は「スポーツの日」～

「スポーツの日」は、日本の国民の祝日の一つで、「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」とされています。秋は気候が穏やかでスポーツに最適な時期。健康を意識する良い機会となっています。そして、運動と切り離せないのが適切な食事です。運動前後に適切な栄養を摂ることで、パフォーマンスの向上や疲労回復につながります。

エネルギー源・・・ご飯、パン、バナナ、さつまいも

筋肉の回復・・・鶏肉、卵、大豆、魚

疲労回復・・・豚肉、玄米、ナッツ類

筋肉の痙攣防止・・・バナナ、ほうれん草、トマト

体温調整・血流促進・・・水、お茶、スポーツドリンク

「スポーツの日」は運動を楽しむだけでなく、体に良い食事を意識する良い機会です。バランスの取れた食事を取り入れて、健康的なライフスタイルを送りましょう。



## レクリエーションの様子

～敬老会・誕生会より～



## 敬老のプレゼント



皆さま同じ物です。記名をお願いしますm(\_\_)m