

シルバータウン加治木だより

発行日 令和7年11月1日

第444号

職員日記

暑かった夏に急に別れを告げ、一気に朝晩が冷え込んできました。慌てて冬物を引っ張り出したご家庭も多いのではないでしょうか？

気付けば壁に掛けていたカレンダーもあと2枚…

今年も秋を感じる間もなく冬に入りそうです。

これだけ急に冷え込んで来ると身体が気温の変化に反応できず体調を崩しがちになります。

しっかり栄養と睡眠をとて、体力の維持に努めてください。

手洗い・うがいを励行し、外出時はマスク着用で感染症を防ぎましょう。

当施設も、室温・湿度管理を行い、換気を徹底して参ります。



運動会を見て思う

先月は運動会シーズンということもあり、土曜日や日曜日は運動会が開催されていました。

私の子供たちが小・中学校に通っていたころの運動会と様変わりしたなあと思うことがあります。

それは、運動場のフェンス沿いや遊具等の間に立つ保護者持ち込みの簡易テント（タープ）の花が競うように立ち並んでいることです。

ワンタッチで簡単に設営できて、メーカー（ブランド）に拘らなければホームセンターやインターネットで格安で購入できるとあって、日陰確保の目的も兼ねて年々増えているように感じます。

私の子供が通っていた頃は、多くの保護者は体育館や武道館、渡り投下などにシートを敷いて昼食場所を確保していたものです…

来年、再来年ますます持ち込みテントが増えそうですね(*^*)



11月のカレンダー

1 土	お弁当の日	16日	*停電作業 14:00~15:00
2 日		17月	インフルエンザ予防接種
3 月		18火	
4 火		19水	お茶会
5 水		20木	誕生会
6 木		21金	
7 金		22土	
8 土		23日	
9 日		24月	
10月		25火	
11火	移動床屋（3階）	26水	音楽療法（3階）
12水	歯科指導	27木	おやつレク（2階）
13木		28金	移動床屋（2階）
14金	インフルエンザ予防接種	29土	
15土	晶貴会まつり	30日	
行事等は予告なく変更になることもあります			

面会について

世間ではインフルエンザやコロナウイルス感染が絶えませんが、当施設は現時点（10月末）で落ち着いていることから、11月から居室で面会して頂くことになりました。

主な変更点等は次のようになります。

詳細はホームページの「お知らせ」と施設内玄関に掲示しておりますのでご確認ください。

○居室での面会を再開します。

入室は大人（高校生以上）2名までです。

○時間はこれまでと同じです。



ご来所の際のお願い

○ご来所の際は必ずマスク着用をお願いします。

○洗濯物等の受け渡しについて。

下記の時間帯は食事介助ならびに口腔ケア、排泄介助のため、スタッフがその対応をしている時間であることから、可能な限り下記時間帯を避けてご来所頂きますようお願いいたします。

【お昼の諸介助の時間帯 11:45~13:45】

○現金等の取り扱い対応時間について。

金庫管理の都合上、お支払いや預り金の入金等は16時30分までにお願いいたします。



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

～鮭に含まれる栄養素・その働き～

鮭は、実は白身魚に分類され、鮭の身の赤さはエサのプランクトンの色素が由来となっています。プランクトンの色素は「アスタキサンチン」と言い、鮭はプランクトンを大量に食べることでアスタキサンチンを身に蓄積する性質があります。

アスタキサンチンは強力な抗酸化作用があり、細胞の劣化を防ぐ役割があります。抗酸化物質と言えば、ビタミンEやビタミンCも抗酸化作用があるのですが、アスタキサンチンは他の抗酸化物質ではない、

「脳にまで届く」抗酸化作用を持ちます。そのため、脳の老化防止や脳血栓・脳梗塞を予防できる抗酸化物質です。アスタキサンチンの強い抗酸化作用はビタミンEの何千倍とも言われています。

昨今、鮭の値段も高騰していますが、切り身などサッと焼いて温かいご飯のお供に如何でしょうか。



レクリエーションの様子

～運動会より～



～お知らせ～

当法人は令和7年10月30日で創立55周年を迎えることができました。
地域の皆さん、ご利用者さま・ご家族さま、OB・OGの皆さん本当にありがとうございます。
今後も地域福祉発展のために微力ながら努力して参ります。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。
記念に令和8年カレンダーを作成し、ご利用者様にお配りさせて頂きます。
ご活用頂けますと幸いです。

