

# シルバータウン加治木だより

発行日 令和 8 年 3 月 1 日

第 448 号

## 職員日記

## 在宅復帰

実家の梅の花が咲き誇っていました。  
寒い時期は雑草も生えないので、実家に行く回数が激減します。(無人の実家のため。)  
ここ数日は暖かい日が続き、日中は上っ張りを着ない日もあります。  
例年、この時期「梅の花」が咲いているのを見て、ボチボチ草刈り機の手入れなどの準備を始めます。  
間もなく草刈の日々が始まります。



### 7年目の春を迎えます

6年前の2月、とても寒い日でした。洗濯中の母が突然倒れ救急搬送されました。  
搬送先の医師から「今夜一晩持たないかもしれない」と言われ、覚悟を決めて付き添いました。  
一晩越したら「3日持たないかも」と言われ、3日3晩寝ずに付き添いました。日中は妻と娘たちに頼んで一旦家に戻り風呂に入って直ぐに病院に戻る日々でした。その後も「1週間、10日持たないかも」と言われて… 6年が過ぎました。  
寝たきりの母ですが、間もなく7年目の春を迎えます。



### 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/>

## 3月のカレンダー

1日	お弁当の日	16月	
2月		17火	
3火		18水	お茶会
4水		19木	誕生会
5木		20金	
6金		21土	
7土		22日	
8日		23月	
9月		24火	
10火	移動床屋(3階)	25水	フラワーアレンジメント
11水	歯科指導	26木	おやつレク(3階)
12木	音楽療法(3階)	27金	
13金	移動床屋(2階)	28土	
14土		29日	
15日		30月	
行事等は予告なく変更になることもあります		31火	

昨年10月にショートステイメインで母親が私の家に在宅復帰しました。

退所の日には車いすのまま乗れる車を借りて、母親の実家の墓参り、我が家の墓参りを済ませ、母の友人にも会って頂いてからの帰宅でした。

食事は3食流動食で、流すスピード調整に苦戦したり、食後の容器の消毒など慌ただしく動き回っていました。身体が硬直しているため、排泄介助や清拭・着替えもバタバタと汗をかきながら行いました。

夜は襖を隔てて布団を敷いて寝ました。といっても、母親が咳をするたびに気になって様子を見ましたので、眠れませんでした。

ショートステイに送り出した後は安心からか一気に疲れが出て、何もする気になりませんでした。不足する介護用品を買いに行ったりして在宅介護のことで頭がいっぱいでした。

家族の協力を得て大変な中にも笑いがあった、会話も弾みそれなりに充実した在宅介護でした。



### 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、スタッフが介助業務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分までをお願いいたします。

## 栄養士のつぶやき

～3月に旬を迎える食べ物！春の味覚を楽しもう～

### 『菜の花（ほろ苦さが特徴）』

菜の花は春を代表する野菜の一つで、独特のほろ苦さと香りが特徴です。お浸しや和え物、天ぷらなどさまざまな料理に使われます。特に、からし和えやごま和えにすると菜の花の風味を活かした一品になります。

菜の花はビタミンCや葉酸、鉄分を豊富に含んでおり、美容や健康に嬉しい効果があります。特に葉酸は女性にとって重要な栄養素であり、貧血予防にも役立ちます。さらに抗酸化作用のある成分が含まれているため、アンチエイジング効果も期待できます。

皆さまも菜の花を使ったお料理を作って食べてみてください。



## レクリエーションの様子

2月の誕生会・レクリエーションの様子です。  
色々なゲームで盛り上がっていました。

