

シルバータウン加治木だより

発行日 令和 8 年 4 月 1 日

第 449 号

職員日記

日差しがすっかり春めいて参りました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？先日、一緒に暮らしている甥っ子と何気なく横に並んだ時のことです。ふと視線を横にやると「・・・あれ？」目線が私より高い位置にあることに気づき、背中合わせに背比べするといつの間にか私の身長を追い越していました。僅か数センチ、されど数センチ…入学したころはブカブカだった制服も今ではすっかりなじんで着こなしています。健やかに育ってくれたことが嬉しいような、寂しいような気持ちになった春のひとつときでした。



恒例のお花見

吹く風の中に気持ちよさを感じる季節となりました。皆さまはお花見されましたか？私は毎年お弁当を準備してお花見に行くのが恒例となっています。桜を見ていると日頃の疲れが癒され、明日からの仕事も頑張ろうという気持ちになります！当施設もお花見レクが計画されています。好天に恵まれることを願うのみです。



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/>



4月のカレンダー

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

楽しんだファンラン

3月1日（日）に開催された鹿児島マラソンのファンランに娘と参加しました！私も娘も運動不足で8.9Kmを走るのに不安はありましたが、練習は先ず早歩きから初めて日を重ねる毎に徐々にジョギングの距離を延ばして準備しました。当日は天気にも恵まれ、娘が準備してくれたお揃いのTシャツで出発の号砲を待ちました。走りだすと沿道の声援の凄さに背中を押され、楽しくゴールすることができました！



新たな事業のお知らせ

3月まで加治木望岳園居宅介護支援センターとして在宅の皆さまのケアプラン作成など行っていましたが、4月1日より、「晶貴会居宅支援事業所」という名称に変更し、当施設内に事務所を設け、事業を開始しています。引き続き宜しくお願いいたします。電話番号はこれまでと同じです。

電話（0995）62-8715



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

暦は4月となり、春の陽射しが心地よくなってきました。

少しずつ食事にも春の食材を取り入れて皆様にも春を感じて頂けるようにしていけたらと思います。4月1日のお弁当は『たらの芽と厚揚げの煮しめ』です。たらの芽には食物繊維が多く含まれ、腸の蠕動運動を促し、便秘を解消してくれます。また、葉酸も豊富に含まれ、正常な赤血球をつくることに役立ち、貧血の予防にも一役かってくれる食材です。また、これも春の訪れを感じる食材『たけのこ』が出る季節となりました。春になると新しい生活環境となり、五月病になる方も珍しくありません。実はタケノコに含まれるチロシンという成分は脳を活性化してやる気が出る効果があるので、春に旬のタケノコを食べるという事は道理に適ったことなのですね。これからますます美味しくなるタケノコで身も心も春の味を満喫してください。



レクリエーションの様子

3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。

