

## いざという時のために 防災対策のススメ

皆さん平成30年9月6日の出来事を覚えていますか？大規模停電が発生した北海道胆振東部地震発生から2年が経ちました。予期せぬ災害で電気やガス、水道などのライフラインが寸断され、復旧まで時間がかかります。その間の避難生活をイメージできるでしょうか。また、今は新型コロナウイルスの懸念もありますので、コロナ渦での予期せぬ災害での停電や断水に備えた対策は必須です。災害時の備えについて少し考えてみましょう。これからの季節は日照時間が短くなります。停電の中でも明かりがあれば精神的に安心するようです。懐中電灯のほか、ヘッドライトも有効です。また暖房が使えなくなる場合があります。多めの毛布や電気を使わない暖房器具を用意しガスが止まって

しまった時のためにカセットコンロ、ガスボンベを準備する。断水に備えて飲料水の備蓄は、1人1日3リットルで3日分が必要とされており、可能であれば1週間分は用意しておいてもいいそうです。コロナウイルス対策で手洗いが必要となります、そうした生活用水も多く準備しておくこと等、さまざまな備蓄等の方法を家庭内で話合うことも大切かと思います。

個人的には当時、災害に関しての情報が得られず、とても不安な想いをしました。携帯電話のバッテリーや携帯充電器の予備を用意しておけば電池消費の不安も解消されます。災害時の誤った情報等に惑わされずに正しい情報を得ることも重要です。備えあれば憂いなし、万が一に備えて行動しましょう。(洋)

## 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ホームヘルパー(パート)

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。



### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

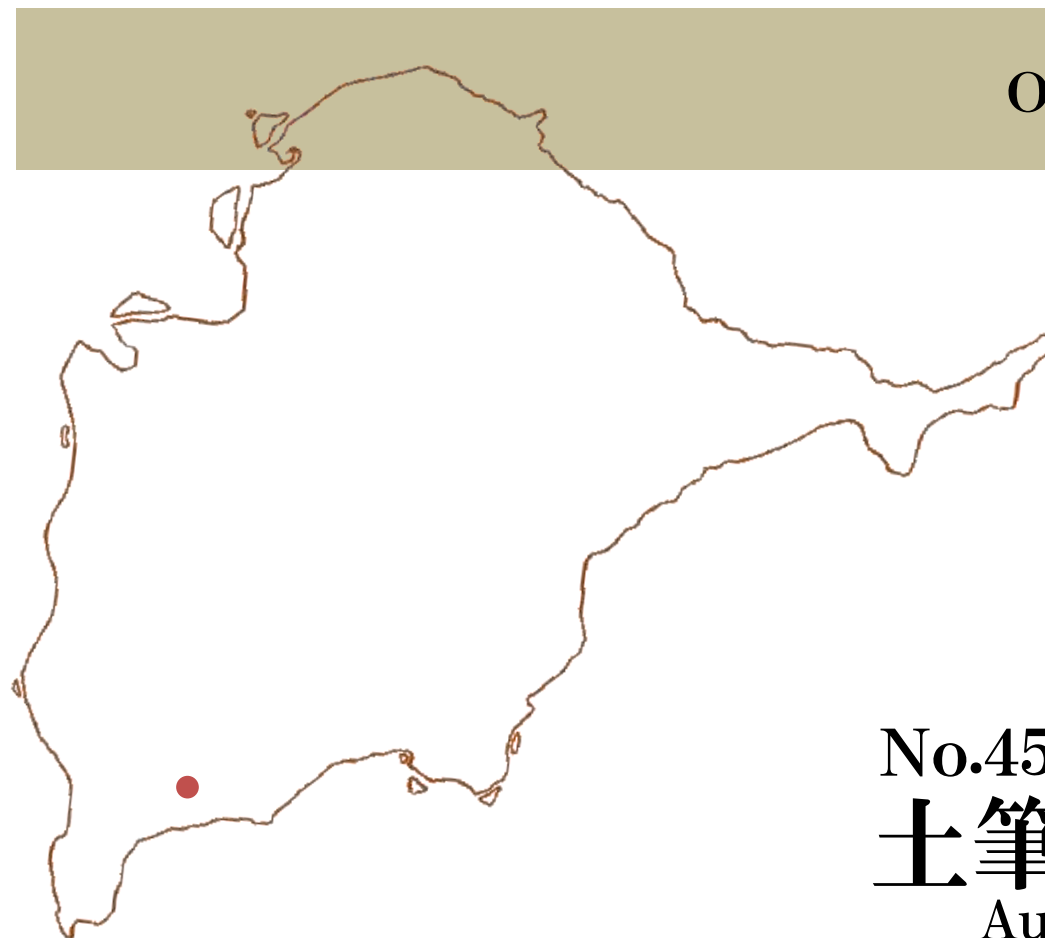
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 (土)

October 2020



## No.45 土筆広報誌 Autumn news

▼枝豆も豊作です♪ (グループホーム 土筆)





## 土筆 News



朝晩涼しくなり、急に秋めいて参りました。公園の木々に目を移すと、気が付かないうちに鮮やかな緑のどんぐりがなっており、日を追うごとに茶色くなっていくようです。土筆では、夏の終わりに行いました、いくつかの行事で、頂いた利用者様の笑顔の一部をご紹介します。



9月1日デイサービスでは、土筆祭りの代わりとして、ぷち土筆まつりを開催いたしました。ゲームコーナーでは、射的やアヒルすくい、輪投げなどのゲームをして盛り上がりしました。輪投げは、全員参加で輪が的に入ると自然と拍手が湧きあがりました。参加賞としてフルーツアイスを皆様と一緒に頂きました。出店のコーナーでは、フランクフルトやたこ焼き、大学芋などがあり、お祭りの雰囲気を感じて頂けたようです。終わりに盆踊りを輪になって踊り、縮小版ではありましたが、「楽しかったよ～」と喜んでいただけました。皆様の夏の思い出の一つになって頂けたらうれしいです。

## 枝豆のさや取り



真夏日から一変して急に涼しくなった8月下旬、畑の枝豆は、さや全体がきれいな濃い緑色になり、収穫の時期を迎えました。各事業所の利用者様に枝豆のさやを外す作業をしていただきました。豆のシルエットがくっきりと粒のそろった枝豆が株にびっしりと実っており「すごい、立派だね。」「ついこの前まで、まだ実が入ってなかったのにね。」採れたての枝豆を茹でて、おやつとして頂きました。「甘みがあっておいしいね。」「ビールを用意しておけばよかったよ。」とみなさんから笑顔をいただきました。

## 認知症ってなに？

(グループホーム土筆・土筆の郷)

9月1日～23日の間、滝川市立図書館では、介護福祉課と連携し「認知症ってなに？～認知症を理解する月間～」という催し物が開催されました。認知症の改善や予防に役立つ本やパンフレットが並べられ、認知症の9大法則についての展示や市内のグループホームの入居者の方々が制作した絵や切り絵などの作品が27点、展示されました。土筆からもモビールや壁飾り(滝川の名物を表現したものや花火の壁飾り)などを出展させていただきました。認知症についての理解が、多くの方々に広まるきっかけとなればと思っております。



## 和カフェ

(グループホーム土筆の郷)

8月31日土筆の郷のグループホームでは、和カフェのレクレーションを行いました。たくさんのお菓子をテーブルに並べ、バイキング形式でお好きなものを入居者様に選んで頂きました。「どれにしようかな?」「迷っちゃうね。」「これ、私好きなの。」と話しながら、お好みのお菓子をお皿に選んでいらっしゃいました。和菓子に合わせて、趣味で茶道をされていた入居者様が抹茶をたてて下さり、本格的なお茶を頂くことが出来ました。皆さんに「おいし～ね。」と大好評でした。



## ウィンターブルーに気を付けましょう!

夏も終わり、過ごしやすい秋になりました。太陽が沈む時間が徐々に早くなりだす頃、なんとなく憂鬱になり、気分が晴れない日や落ち込むような感覚になる方がいらっしゃいます。これは、気のせいではなく、季節性感情障害という症状です。症状の度合いによって対処方法が異なりますが、基本的には生活習慣の注意によって症状の改善・軽減を図ることができます。

### ウィンターブルーの主な症状

- 気分が落ち込む事が多い。
- 以前なら出来ていた仕事やうまく処理できない。
- ぐったりとして疲れやすい、体を動かす事が億劫に感じる。
- 今まで楽しんで来た事が楽しめない。
- 考えたり、集中する力が明らかに落ちている。
- 普段より睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる。
- 食欲が減退したり、逆に過剰になり、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう。



一番の対処方法は、日光に当たることです。

冬は日照時間が短いため、まったく日光にあたらず1日を過ごす事もあるかもしれません。光の刺激であれば、照明でも問題ないので照明を明るくして気持ちを明るく気分転換しましょう!



二つ目は、外の空気を吸うことです。家で過ごす時間が長いと憂鬱な気分になってしまう傾向にあります。開放的な場所で散歩などを楽しみ、気持ちをリセットしてストレスを貯めこまないように、体調管理をして冬の季節を迎えましょう。

