

実りの秋

お米が実りを迎える季節です。昔からお米を主食とした「日本型食生活」は、栄養のバランスが良く、肉などを中心にした「欧米型食生活」に比べて高血圧、心臓病、糖尿病などにかかる心配が少ないそうです。北海道は日本が誇る米どころであり、日本穀物検定協会において「ゆめぴりか」「ななつぼし」は特A評価を獲得しています。この品種は、地元滝川産もあり、毎年秋になると新米が出荷され、お米が美味しい季節になります。さらに、秋はお米以外にサンマや鮭などの魚が白米と相性良く食べられ「食欲の秋」でもありますね。また、食生活はいろいろな食べ物をバランスよく食べることが

大切であり、お米は栄養をたくさん含んでいる食べ物ですから、今まで以上に「日本型食生活」の良さを見直し、健康で元気に過ごしましょう。

最後に、今般のコロナ禍による自粛ムードは、高まっていますが、「食べる」という行為は、緊張を和らげ、精神を安定させるものでもあり、和やかな雰囲気の中での食事は「ストレス解消」とひとりではなく誰かとお話ししながら食事をすると「ストレス緩和」に有効です。☺



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

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。

■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

(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 ☎

September 2020



No.44
土筆広報誌
Autumn news

▼ひまわりに囲まれて☺ (小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)





北海道の短い夏が過ぎようとしています。マスクをつけたまま過ごす場面が多かった為でしょうか？例年より蒸し暑い夏に感じました。土筆の畑では、毎日、夏野菜の収穫が盛んです。畑の奥に植えたひまわりの花も利用者様の笑顔と同じように満開です。7、8月の様子を一部、ご紹介いたします。

七夕行事



今年も各事業所に笹が用意されました。利用者の皆様に飾りや短冊の作成をお願いし、素敵な飾り付けをして下さいました。短冊を吊るす笹は「根」が強く繁殖力も強い生命力や神秘性があるとされていることから、短冊をつるすために使われて来たようです。笹が勢いよく成長することから、健康を願うことも七夕にふさわしい願い事の一つです。利用者様の短冊を拝見しますと、幸せを願ったり、感謝の気持ちが書かれていたりすることが多いのですが、今年は新型コロナウイルスの早期終息を願う方がとても多いです。皆様の願い事がどうか、叶いますように。

ひまわり見学



7月27、28日、小規模多機能では、砂川にある那須ファームへひまわり見学に行つて参りました。天候にも恵まれ良く晴れた青空と一面のひまわり畑に感動しながら、木製チップが敷かれた小道を散歩しました。黄色のひまわりを眺めていると元気を頂ける気がします。那須ファームでは、ひまわりの摘み取りも出来ますので、おみやげのひまわりを手にして、素敵なお庭を眺めながら休憩し、皆様の楽しそうな笑顔を撮影させていただきました。

とうきび収穫

(土筆の郷)



土筆の郷の畑では、8月の中旬、とうきびが収穫の時期を迎えました。実のぎっしり詰まったスイートコーンが約150本も収穫出来、大豊作でした！皮むきを利用者様にお願いすると山盛りのとうきびもあつという間に下処理が完了し、もぎたてのとうきびが、その日のうちに茹でとうきびとして食卓に並びました。「とっても甘くておいしいね！」と皆様に喜んでいただけました。利用者様と一緒に種まきから、大事に育てたとうきびの味は、格別です。畑にはまだ白いとうきびホワイトコーンが収穫を待っています。どんな味が楽しみです。



縁日行事

(グループホーム土筆)



7月中旬、土筆のグループホームでは、縁日のレクリエーションを行いました。ヨーヨー釣りや射的、輪投げなどのゲームコーナーでは、皆様とても集中してのりをねらったり、好きな色のヨーヨーを釣ったりと楽しまれておりました。赤飯、たこ焼き、フライドポテト、ブルーハワイジュースなど屋台の食事にお祭り気分が盛り上がりました。今年は、夏祭りも自粛となりましたが、グループホームに居ながらにしてお祭りの情緒を味わうことが出来とても楽しかったと大好評のうちに幕を閉じました。



外出自粛とフレイルのリスク

感染拡大防止のため、外出する際、3つの密（密閉・密集・密接）を避けるほか、手洗い、マスクの着用、咳エチケットなどの予防対策を実施していらっしゃると思います。一方で、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて体を動かさないことによる健康への影響が心配されています。からだや心の機能が低下した状態を「フレイル（健康と要介護状態のちょうど真ん中の虚弱状態）」といい、フレイルが進むとからだの回復力や免疫力が低下してしまいます。免疫力を高めるためにもフレイル予防に取り組みま

フレイルって何だろう？

- 最近、少し痩せてきたかも・・・
- 走るとすぐに息切れするようになってきたかも・・・
- 前よりも疲れやすくなった気がする・・・
- 外出するのがおっくうな時がある・・・



これらは、年齢を重ねると誰もが感じる事です。このような虚弱の状態のことを「フレイル」といいます。日本は、男女とも平均寿命が延び、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。

健康長寿の3つの柱

栄養 食・口腔機能
バランスの良い食事
口の中を清潔に保つ。

運動 身体活動・運動など
テレビを見ながらストレッチやラジオ体操、公園など開放的な場所で散歩など。

社会参加 孤独を防ぎ社会性を保つ
家族との会話、友達と電話で話しましょう。