介護の日について～11月11日（11ひ 11ひ）は「介護の日」～

１１月１１日は「介護の日」です。高齢化率の上昇により介護の必要性が増加し課題が多様化している中、多くの方に介護をもっと身近なものとしてとらえていただき、様々な立場から介護を考えていく必要が出て来ました。地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、介護に関する啓発を重点的に実施する日として、１１月１１日が「介護の日」として定められました。厚生労働省を始め、様々な取り組みが全国各地で行われます。介護職員は勿論ですが、自分たちの家族や友人、親戚にも介護経験者や今現在、介護をしているという人もいるのではないでしょうか？それほど一般的になった介護ですが、介護に関する知識や情報はそれほど多くはありません。急に自分が介護する立場になったとき、自分が介護を必要としたときに、保険制度のこと、介護サービスのこと、お金のこと、仕事のことなど、分からないことや不安なことが多くあります。また、認知症についての知識を少しでも広めることで、自分の家族や周りの人への気づきとなり早期の受診や介護予防にも繋げることが出来るかもしれません。是非、この「介護の日」をきっかけに身近な人へ介護を知っていただく良い機会になるようにしませんか？キャッチコピーは「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」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頂きます。
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

November 2020

No.46

土筆広報誌
Autumn news

▼青空の丸加高原で😊（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）

土筆 News

秋が深まると共に、季節が一気に進み、朝晩急に冷え込むようになって参りました。土筆では、各事業所で敬老会が行われ、皆様から素敵な笑顔を頂きました。畑に実ったじゃがいもの収穫や枝豆で手作りした、ずんだ餅など秋の味覚を楽しんだ９月の様子を一部ご紹介いたします。

敬老の日

敬老の日を迎え利用者様のご長寿を祝福し、土筆では、敬老の会を開催いたしました。デイサービスでは、職員によるマジックショーや「ひげダンス」を披露させていただきました。「ひげダンス」には、利用者様にご参加いただき頭に乗せたカゴでお手玉をキャッチするなど、観客の皆様から大きな拍手が湧きあがり大変盛り上がりました。サ高住では「綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ」のＤＶＤ鑑賞をいたしました。少し辛口なジョークに皆様、大笑いで「こんなに笑ったの、久しぶり～」「笑いすぎてお腹がよじれそう」と笑いでストレスを発散し楽しまれたご様子でした。「笑ったおかけでお腹もすいたね。」と御祝い膳（生ちらし寿司、五目巾着の炊き合わせ、お吸い物、デザート）を召し上がられたようです。グループホームでは、手作りの「人生すごろくゲーム」を行い、なかなかゴール出来ないすごろくに「そんなに上手く進まないのが、人生だよね。」と皆さん真剣に楽しんでいらっしゃいました。グループホーム土筆の郷では、釣りや射的ゲームなどを楽しみ「さんまを釣りたい」「私は、かぼちゃを狙っているの」と秋の味覚をたくさん釣ろうと真剣な表情で挑戦されていました。会の終わりに各事業所において、喜寿や米寿、卒寿などをお迎えになられた利用者様にちゃんちゃんこを着て頂き土筆から感謝状の贈呈を行いました。皆様がいつまでも笑顔でいられるようにお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

交通安全セミナー

（ デイサービス・サ高住・シェアハウス）

９月２４日、スポーツセンターにて滝川警察署主催の「乗って！見て！体験型交通安全セミナー」に利用者様と一緒に参加して参りました。これからの季節は薄暗くなる時間が早まり、車から歩行者が確認しにくくなるため、事故が増えるそうです。そこで、夜光反射材を身に着けることで運転手から、歩行者を確認しやすくなる事を教えくださり、参加者には反射材のストラップがプレゼントされました。また安全運転補助装置が装着されたサポートカーの試乗を体験された利用者様もいらっしゃいました。

じゃがいもほり

（土筆の郷）

９月下旬、土筆の郷の畑でじゃがいも堀をしました。男爵、メークイン、きたあかりを利用者様と一緒に収穫いたしました。苗の部分を引き抜くとゴロゴロと大きな、おいもがたくさん出て来ました。「すごいね～。こんなに大きいよ～。」「いっぱいあるね。」と皆さん喜んで、たくさん掘ってくださいました。春に苗を植えた時よりも大きく太ったミミズも登場し「土も大分よくなったね。」と話しながら、収穫を終え、掘り終えた芋は、ブルーシートに広げられ、「こんなにたくさん採れたんだね～。」と皆さんと豊作を喜びました。

のど が 乾燥 していませんか？

のどがイガイガしたり、咳が出やすい季節になりました。のどが乾燥するとウイルスや細菌を体内に取り込みやすくなり風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい状態を作ります。のどの保湿ができると取り込んだウイルスを外に出そうとする体の機能が働き、感染症の予防につながります。

乾燥の解消法

加湿器で室内の乾燥を防ぐ

エアコンやストーブを使うと室内が乾燥します。加湿器を使用し湿度の調整をしましょう。室内に洗濯物を干すと乾燥防止になります。部屋の湿度は４０～６０％を保ちましょう。

水分補給をしっかりする

乾燥を防ぐにはこまめな水分補給が必要となります。寒くなってきましたので、喉に優しい温かい飲み物、特に、はちみつや生姜を入れた紅茶は体を温め、のどを潤します。

うがいで日頃から予防する

のどが乾燥している時は、うがいをして解消しましょう。お茶うがいや塩うがいも効果があり、スッキリしておすすめです。常に潤っている状態は殺菌効果が期待できます。

たっぷり眠って疲労回復

体の疲れからのどの乾燥が起きる場合もあります。寝不足は、疲労が蓄積しストレスにつながります。心と体の悪循環は、のどの乾燥を招いてしまいます。

のど飴やガムの効果

のど飴やガムを噛むことで唾液の量を増やしのどを潤すことができます。唾液はウイルスなどの侵入に対する最初のブロック機能を果たします。