

花粉症について

徐々に寒さが緩み雪解けも間近となりました。北海道も花粉症の季節が近づいています。コロナ禍でもあり、ただでさえ辛い、くしゃみや鼻水などの症状も一段と気になると思いますが、悪化させないため、早めの対策が大切になります。花粉症は、花粉を異物として判断した体が外敵を排除するために過剰な炎症反応をおこして、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が出ますので、毎年花粉症でお悩みの方は、本格的に花粉の飛散が始まる前のこの時期に、主治医に相談され早めにお薬の準備などをされておくのも良いかもしれません。また、体調を整え免疫力を高めておくことも大切です。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ

精神的なストレスをこまめに解消することや鼻づまりなどを悪化させないために血管の拡張や粘膜の刺激を誘発する化学的なストレスでもあるアルコールやタバコ・香辛料などを控えめにし体調を整えておきましょう。

花粉の飛散時期になりましたら、体内に入る花粉を最小限に抑えるため、外出時のマスク着用、メガネやゴーグルの着用、表面がツルツルしている上着を着て室内に入る前にふり落とす、帰宅後は、直ぐに手洗いや洗顔で花粉を洗い流してください。また、室内は、加湿を行うことで粘膜を保護するだけでなく、花粉を床に留まりやすくしてくれるそうです。こまめな掃除で、少しでも花粉を除去できるように頑張ってください。☺

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼デイサービス

各曜日の午後2:00~3:00の間、クラブ活動を実施しています。趣味や特技を活かしたり、クラブ活動を通して、新しい趣味を見つけて頂きたいとの想いで実施しております。

※クラブ活動に参加されない方は、レクリエーション活動等を提供しております。

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>月曜日 手芸クラブ</p> <p>編み物や裁縫などの作品をつくりまします。</p>  | <p>火曜日 エプロンクラブ</p> <p>皆さんで料理を楽しみ、頂きましょう。</p>  | <p>水曜日 土筆ぶらり旅</p> <p>月2回、買い物や飲食店でティータイムを楽しみます。</p>  | <p>木曜日 文化クラブ</p> <p>絵や書道をしたり、文化施設で鑑賞を楽しみます。</p>  | <p>金曜日 カラオケクラブ</p> <p>土筆内でのカラオケやカラオケボックスに出かけます。</p>  | <p>土曜日 クラフトクラブ</p> <p>小物や飾りなどの工作を楽しみます。</p>  |
|---|---|---|--|--|--|

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://www.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 ☎

March 2021



No.50 土筆広報誌 Winter news

▼鬼と一緒に記念撮影☺ (デイサービス 土筆)



土筆 News



冬の厳しさが増す時期を越え、暦の上では春を迎えましたが、今年は雪も多く、道路わきに高く積み上げられた雪が壁となり道幅も狭く排雪が追い付かない事もありました。春を呼び込む節分行事など利用者様から頂いた笑顔と共に行事の一部をご紹介します。



今年の節分は、124年ぶりに2月2日でした。節分は、2月3日のイメージが強いですが、昭和59年には、2月4日が節分という年があり、覚えていらっしゃる方もおり「そんなこともあったわね～」と話してくださいました。土筆の各事業所でも節分行事を行いました。デイサービスでは、大きな口を開けた段ボールの鬼にカラーボールを入れるゲームを楽しんだ後、赤鬼と青鬼が登場すると利用者様から「鬼は外～！福は内～！」の掛け声と共に、カラーボールで鬼退治を行いました。グループホームでは、新聞紙を丸めて作った特製の玉を投げて、「今年もケガが無く、早くコロナが落ち着きますように」と願いながら、厄払いの豆まきを行い、節分の日を食べると縁起が良いとされている恵方巻にそっくりなロールケーキを幸せを願って食しました。サービス付き高齢者向け住宅では、ゲーム大会が開催され、鬼の顔が付いたピンをボーリングのように倒すゲームや10個の穴すべてにお手玉を入れるゲーム、ボールを転がして、ルールに並んだカードの得点を競うゲームなど、みなさん、しっかりと大きく腕を振って体を動かしゲームを楽しんでいらっしゃいました。「鬼よ、倒れる～」と強い気持ちの入ったボールを転がすと見事にピンが倒れ、大きな歓声が上がりました。みなさん、たくさんチャレンジしてください、楽しい時間を過ごして頂けたようです。各事業所とも、今年一年健康で幸せに過ごせますように。

どんど焼き

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



1月15日、小規模多機能では、利用者様と一緒に滝川神社のどんど焼きに行き参りました。どんど焼きは、「どんどん焼く」や「どおんと焼く」という意味から由来し、地域によって呼び方が異なるようです。また、竹竿に付けた繭玉の団子をどんど焼きの残り火で焼いて食べると健康に過ごせると伝わっていたり、正月飾りを焼いた灰を自宅の周りにまいたり、様々な風習があるようです。今回は、しめ縄や松飾などのお正月飾りを焼き上げて頂き、利用者様と一緒に神社で今年一年の無病息災をお参りして来ました。



紙袋ランタンづくり

(土筆・土筆の郷)



ランタンフェスティバルは、今回もコロナウイルス感染症予防のため中止となってしまいましたが、実行委員会様からのご厚意でランタン制作を希望する団体に紙袋を配布してくださいました。土筆の各事業所でランタン制作が行われ、毎年制作して下さっている入居者様は、慣れたご様子で、素敵なランタンを作ってくださいました。「私は、犬も猫もどちらも好きだから、両方貼ろうかしら?」「このハートの切り抜きが可愛いね。」など思い思いのランタンが出来上がりました。ランタンは、2月の下旬に点灯する予定です。



体温を上げて健康になりましょう!

健康な人の平熱は36.5～37.1度くらいと言われていますが、最近は36度以下という「低体温」の人が増えてきています。「低体温」は、免疫細胞と大きな関わりがあり放置すると様々な病気やがんを発症させてしまうこともあります。低体温の原因は筋肉量の低下などがあげられます。今回は、体温を上げる方法と体温が上がるとなぜ良いのか?をご紹介します。

体温アップの健康法

- 1日30分、歩くようにしましょう。
- 毎日、じんわり汗をかく程度の湯船に10分程度浸かりましょう。
- スクワットを入浴後に行いましょう。
- 寝る前と寝起きには白湯を飲むようにしましょう。
- 玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどGABA(ギャバ)を多く含む食品を食べましょう。
- 腹巻、カイロ、湯たんぽなど、体を外側から温めましょう。※興奮を鎮めたり、リラックスする効果が期待されている天然アミノ酸のこと



体温を上げるといいことがたくさん♪

- 基礎代謝が上がり、エネルギーを消費しやすい体になります。
- ストレスに強く、病気になりにくくなります。
- 骨粗しょう症を予防します。
- 腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんを予防します。
- 脳の血行が良くなり、記憶力低下や認知症を予防します。

