

12月 師走 について

12月は1年の最終月です。今年もあと少しですね。この時期になると「師走」という言葉を耳にする事が多くなります。「師走」という言葉を調べてみますと、あいまいな由来では、あるものの、日本で古くから使われて来た言葉である事が分かります。由来には4つの説があり ①師（僧侶）が走る：年末は、各家庭に呼ばれてお経をあげる習慣があり、毎日忙しく走り回っているお坊さんの姿から「師走」という言葉が出来た。②御師がこの時期に最も忙しい事から「師走」になったという説。③12月の事をもともと「しわす」と呼んでいて、それが当て字になり「師走」となったという説。④今年最後の仕事が終わって一年が終わるという意味で年果つ（としかつ）が変化し、としかつ→

としはす→しはす→しわす、となったとされる説があります。4つの説をあらためて見てみると、そのほとんどが年末の忙しい時期という意味で使われてきたようです。この師走という言葉聞くだけで、年末の忙しい街の風景が思い浮かびます。さて、今年も間もなく師走になります。年末の買い出しなど、どこに行っても人混みが多い場所になります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などをもらわないようにマスクの着用、消毒、定期的な換気に心がけてください。寒くなる季節ですので、栄養価の高い食事を摂ることを心がけて、体調管理に気をつけながら、良いお年を迎えられるように乗り切りましょう！🔔

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



December 2020



No.47 土筆広報誌 Autumn news

▼にわやま森林自然公園にて♪（デイサービス 土筆）



土筆 News



曇りや雨の日が徐々に増え、雪マークが天気予報に並ぶ季節がやって来ました。例年よりも暖かく、晴れの日が多かった10月、本格的な冬が到来する前に土筆では、秋を満喫する紅葉見学が行われました。きれいな景色と一緒に素敵な笑顔の一部をご紹介します。

紅葉見学



10月下旬、今年も紅葉の見ごろを迎えました。例年よりも暖かい日が続く、晴れの日も多く、行楽日和が続いたある日、土筆の各事業所では、青空のもと紅葉狩りを楽しみました。デイサービスでは、奈井江町にあります、にわ山森林自然公園までドライブを楽しんで参りました。澄み渡る秋空の下、展望台にて記念撮影を行い、赤い紅葉や黄色のカラマツを見ることが出来「きれいだね～」と皆様、とても喜んでいらっしゃいました。グループホームでは、東公園付近をドライブし車窓からの紅葉を楽しんだり、新十津川町のふるさと公園で、紅葉やいちょうを眺めながら遊歩道を散策いたしました。当日は、秋晴れで気温も高く「気持ちがいいね～。歌いたくなって来たよ。」と鼻歌まじりで素敵な笑顔がたくさん見せて下さいました。小規模多機能は、滝の川公園を散策いたしました。色鮮やかな、もみじやいちょうの他、真っ赤に色づいたナナカマドの実や栗の木の下に落ちているイガを見つけ「栗が入っているかな？」と中を確認したり、自分の顔よりも大きな葉っぱを見つけるなど、自然のお土産をたくさん持ち帰り、楽しんでいらっしゃいました。

聖護院大根

(シニアシェアハウス)



10月21日、畑でたくさん収穫出来た、聖護院大根をシニアシェアハウスの入居者様と一緒に甘酢漬けにしました。聖護院大根は、ボーリングのボールほどの大きさに育ち「本当に立派だね～」と話しながら、葉っぱを落とし、皮をむいて、いちょう切りにしました。手早く作業をして下さるので、あっという間に樽いっぱいになりました。また、縦に8等分に切ったブロック状のものも用意し、キザラとお酢で漬け込みました。後日、食べごろになった甘酢漬けは、柔らかく、甘酸っぱくて大変美味しく、好評でした。



ハロウィン

(グループホーム土筆)



10月下旬、グループホームでは、ハロウィンパーティーが開催されました。入居者様も職員も魔女の帽子やジャック・オー・ランタン(かぼちゃのおぼけ)に仮装しハロウィンを楽しみました。お化けに仮装した職員がやって来ると大盛り上がりで♪トリック・オア・トリート♪と入居者様が声をかけると、職員がおやつを配ります。この他にも、かぼちゃで作ったおやつを皆さんで頂いたり、普段とは違った仮装を喜んでくださり、魔女の帽子がとってもお似合いで素敵な笑顔を見せて下さいました。



夜ぐっすり眠れていますか？

だんだんと寒くなって来ましたが、手足が冷えてなかなか眠れないという方もいるのではないのでしょうか？私たちの体内は、約24時間で「眠くなるスイッチ」と「目が覚めるスイッチ」を切り替えて、体のリズムを刻んでいます。そこで今回は「眠くなるスイッチ」をオンにする方法をご紹介します。

「眠くなるスイッチ」をオンにするには

ぬるめのお風呂に入りましょう

寝る1～2時間前までに38度から40度のぬるめのお風呂に10～15分程度、浸かるようにしましょう。寝る直前に入浴してしまうと寝付きが悪くなりますので注意しましょう。



軽いストレッチをしましょう

寝る前のストレッチは心身の緊張をほぐし寝つきが良くなるうれしい効果があります。頑張るストレッチは逆効果です。仰向けに寝て両手・両足をゆっくり伸ばし背伸びをするなど気持ち良いと感じる、ストレッチをしましょう。



腹式呼吸をしましょう

3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸い、3～5秒かけて口から息を吐きます。数回繰り返すことで、リラックスでき、心地よい眠りが訪れます。



安眠できる環境を作りましょう

温度や湿度、寝具、明かりなど睡眠環境を整えましょう。枕や布団、パジャマなど肌触りがよく柔らかで、眠っている間の汗をよく吸収する素材がおすすめです。

