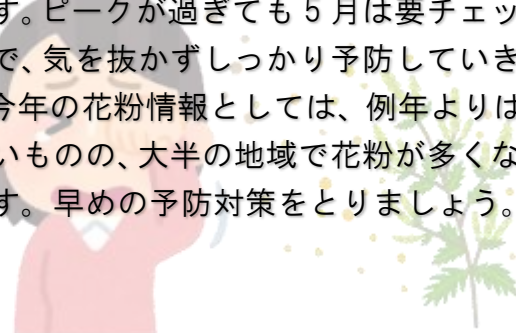


## 花粉症対策について

皆さんは、花粉症でお困りではありませんか？北海道は、スギの分布が道南の一部に限られており、本州程は、大きな問題となっていません。以前は、イネ科牧草花粉症が多かったのですが、現在はシラカバ花粉症が多いと言われています。他にも花粉症の原因となる花粉は、ヒノキ花粉、ブタクサ花粉をはじめ、1年中飛散しています。シラカバ花粉症の患者は、バラ科果物（リンゴ、モモ、サクランボなど）に対し果物過敏症を併発することがあります。花粉は春から夏にかけて多く飛散し、意外にも5月が1番多いそうです。花粉の飛び始めから治療を開始する「初期治療」が有効で、すでに花粉症をお持ちの方や心配のある方は、早めに専門

医を受診されると良いようです。予防策としては「マスク、眼鏡、帽子、手洗い」など、新型コロナウイルス感染症対策と同じです。外出から戻った時は、玄関に入る前に体についた花粉をよく払い落とし、自宅内に花粉を持ち込まない事も大切のようです。さらに、アレルギー性鼻炎の悪化原因となる黄砂も3月から5月にかけて多く飛ぶようです。ピークが過ぎても5月は要チェックとなるので、気を抜かずしっかり予防していきましょう。今年の花粉情報としては、例年よりは、やや少ないものの、大半の地域で花粉が多くなる見込みです。早めの予防対策をとりましょう。①②



## 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。

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

## 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 ㊦

May 2021



## No.52 土筆広報誌 Spring news

▼袋地沼にて白鳥見学！㊦（デイサービス 土筆）





鳴き声につられ、空を見上げると青空に白鳥の群れが綺麗な列を作って飛んでいます。北海道にも本格的な春が訪れました。気温が上がり、コートを着ていると暑く感じる日も増え、散歩したくなる陽気です。土筆では、白鳥見学など春らしい行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部ご紹介いたします。

## 白鳥見学



今年も袋地沼に白鳥が飛来して来ました。デイサービスとグループホームでは、長旅の休息を取っている白鳥を見学するため、ドライブをして来ました。冬の間、外出が難しかったこともあり、久しぶりの外出行事となりましたが、密にならないように少人数で、数日に分かれて見学いたしました。

沢山の白鳥が羽休めのため、水面を優雅に泳ぐ姿を見ながら「気持ちよさそうに水浴びしているね。」「天気良くて、気持ちがいいわ。」「外の空気が澄んでいて、過ごしやすいわね。」と参加くださった利用者様に喜んでいただけたようです。



## 白玉づくり



グループホーム土筆の郷では、色とりどりの春色白玉だんごを作りました。「いろいろな色の白玉があって作るの楽しいね。」と皆様手早く丸めてくださり、白、ピンク、黄色の白玉だんごがたくさん出来上がりました。お汁粉や黒蜜きな粉で味付けをし、3時のおやつに頂きました。入居者様は「お汁粉が美味しいから、お代わりしちゃうかしら!」「そしたら夕ご飯が入らなくなっちゃうわね」と皆様大変喜ばれ、大好評でした。

## カケルくん

(サービス付き高齢者向け住宅 土筆)



感染症予防のため、日頃から外出の自粛が続いていることから、サービス付き高齢者向け住宅土筆では、コープさっぽろ様の移動販売おまかせ便カケルくんを利用しています。約1,000種類の商品が用意されているようで、食品だけではなく、お花や日用品などもありました。入居者様は、大変喜ばれており、いつも十数人の方が利用されています。「なかなか買い物に行けなくて困っていたけれど嬉しいわ。」「買いたいものをメモして来たけれど、たくさんの商品があるからそれ以上に買っちゃうわ〜。」と買い物を楽しまれていらっしゃいました。



## 感染症対策研修

(土筆・土筆の郷)



土筆では、コロナウイルスの感染症対策を実施する中、専門家の意見を取り入れて、より効果的な対策を行うため、厚生労働省が主体となっている、実地研修を受けました。感染管理認定看護師の方に建物内の感染対策を見て頂き、実地による気を付けるポイントをご指導いただき、ペーパータオルの設置方法を変更するなどの対策を講じました。手洗い、うがい、普段のそうじの重要性と自分たちが持ち込まない事、職員の健康管理を行い、無理をせずに体調がすぐれない時は、きちんと話せる良い人間関係を築くことが大切であることを学びました。



## 入れ歯の正しいお手入れ



お口やからだの機能を維持するために、入れ歯はとても大切な役割を担っています。豊かな食生活を送る為しっかりと力を入れなければならない際にとっても重要と考えられており、全身の健康は、お口からと言われています。入れ歯の正しいお手入れを習慣にし、健康寿命を延ばして生活を楽しみましょう。

### お手入れ方法

#### ブラシを使う



水である程度汚れを落とし、入れ歯専用ブラシで優しく磨きましょう。部分入れ歯をお使いの方は、バネのまわりや裏側も丁寧に洗い、自分の歯が虫歯や歯周病にならないように気を付けましょう。

#### 歯磨き粉は使わない



一般的な歯磨き粉には研磨剤が含まれています。研磨剤は入れ歯に細かい傷をつけてしまうため、使用しないようにしましょう。入れ歯に付いた細かい傷は、細菌を繁殖しやすくしてしまいます。

#### 就寝時は外し 水や薬液につけておく



就寝時には、入れ歯は外して、歯や歯茎、粘膜を休ませる時間も必要です。その間は、水や薬液につけておき、乾燥を防ぎます。乾燥すると変形する原因となります。

#### 熱いお湯は使わない



熱いお湯は、入れ歯のお手入れに使わないでください。汚れが落ちて消毒できそうですが、入れ歯が変形する可能性があります。60℃以下くらいのぬるま湯でお手入れする事を心がけてください。

入れ歯を作った後も定期的な検診が必要です。入れ歯がきちんと機能しているかチェックしたり、噛み合わせの不具合などを調べ、治療することで、健康な歯や骨格を保つことができます。入れ歯がきちんと機能していないと、消化不良や誤嚥を起こす可能性があり、きちんとメンテナンスをして食事を楽しみましょう。