

🍌春の日差しで日光浴！

皆さんは日光浴されていますか？今年はずいぶん雪が多かった北海道の長い冬も終わり、いよいよ春が近づいてきています。日差しも暖かく、明るい時間帯も長くなってきました。さて、日光浴と聞いて皆さんは、何を思い浮かべますか？きっと健康に良いのだろうなと感じている方が多いのではないのでしょうか？今日は、そんな日光浴の効果について少しお伝えしていきたいと思います。日光浴の良い効果は、食事からの摂取だけでは不足しがちな身体に欠かせない栄養素のビタミンDを活性化させます。ビタミンDは、丈夫な歯や骨を作るのに欠かせず、身体の免疫力を高めてくれます。また、朝起きて日光に当たると人間の体内時計をリセットし生活のリズムを整える役目を果たしま

す。太陽光を浴びることでセロトニンという物質が体内で分泌され感情を整えて心を安定させるなどの効果があると言われています。推奨される適度な日光浴の時間は、晴れた日の場合10分～15分、曇りの日は、30分程度を目安にすると良いでしょう。散歩に行かれるのも良いですし、中庭やベランダでゆっくりと日光浴をされるのも良いかと思われます。ただ、日光を浴びすぎると日焼けをしたり、シミやそばかすが増えてしまったり、目に負担がかかるなどのデメリットもありますので注意が必要です。皆さんも暖かくなった日差しを適度に浴びて健康維持をされてはいかがでしょうか？🏔️

🍌土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●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://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 📍

April 2021



No.51 土筆広報誌 Spring news

▼今日は、うれしい、ひな祭り♪（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）



土筆 News



長い冬が終わりを告げ、暖かい太陽の日差しが、新芽を育て、春風は、新しい気持ちを運んで来ています。土筆では、3月に行われたひな祭りなどの行事の一部をみなさまから頂いた素敵な笑顔と共にお届けいたします。



ひな祭り

3月3日のひな祭りでは、事業所ごとにレクリエーションが行われました。グループホームでは、三人官女と五人囃子のわなげやおひなさまの福笑いなどのゲーム大会が開催され、みなさんで楽しめました。デイサービスでは、おやつ作りレクとして桜どら焼きを作りました。ほんのり桜色の生地をホットプレートで焼き上げ、あんこを挟んで出来上がりです。小規模多機能では、折り紙と綿棒で作る雛飾りを工作レクリエーションとして作りました。とても素敵な桃の節句の作品を作り上げていらっしゃいました。おやつの時には、甘酒やひなあられを用意し、皆様に大変よろこんで頂きました。

紙袋ランタン点灯式



2月下旬、紙袋ランタンの点灯式を行いました。普段は、積もった雪が広がる白い庭ですが、今日は、あかりの灯る暖かい庭となり、入居者のみなさまも楽しんでくださいました。ご自分で作られたランタンを見つけると、とてもうれしそうに「あれ、私が作ったのよ！」と教えてくださり、「きれいね～。ずっと見てられるよ。」とゆっくり鑑賞されていました。事業所によっては、紙袋のランタンだけではなく、氷のランタンや風船を利用して作った張り子のランタンなどを用意し、楽しまれたようです。

雪だるま

(土筆・土筆の郷)



今年は、例年に比べて雪の多い冬でした。ここ何年かは、暖冬で積雪量も少なかった事もあり、余計に今年の雪が多く感じましたが、毎年恒例となっている、雪だるま作りでは、雪の量を気にすることなく作ることが出来、土筆に8体、土筆の郷に1体、様々な表情の雪だるまがお目見えしました。感染症対策の事もあり、外出する機会が少ないため、気分転換にお好みの雪だるまと記念撮影をいたしました。利用者様も満面の笑みを見せてくださり、こころなしか雪だるまもうれしそうにしていました。



手作り豆腐

(シニアシェアハウス土筆の郷)



2月の中旬、土筆の郷では、秋に収穫した大豆を使って豆腐作りをシェアハウスの入居者様と一緒に行いました。大豆を水で一晩ふやかしミキサーで細かくしたものを鍋に入れて火にかけてと徐々に豆腐の甘い香りがしてきました。10キロの大豆から、31丁の豆腐が出来上がり、夕食のメニューに冷奴として提供していただきました。「甘くて、柔らかくて、とても美味しいわ。」「また、食べたい!」と皆様に喜んで頂き、豆腐を作る過程で出来たおからも大豆の甘みがたっぷりで大好評でした。



お口の健康体操！ パタカラ

食事の時に不安を感じていませんか？

いつまでもおいしく、安全に食事を楽しむためにお口の体操をしてみませんか？

食べ物がかみきれない
飲み物を飲んだ時にむせる



口の中が乾燥してモソモソする

食事を楽しむためには、お口の健康を維持する事が大切です。パタカラ体操は、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。「パ・タ・カ・ラ」をそれぞれ3回ずつ発音し「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返してみましょう！

パ 唇を閉じる運動



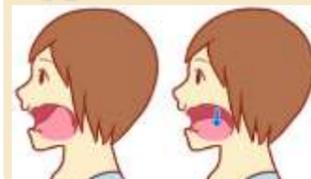
唇を破裂させるように発音する。
吸う力
(食べこぼしの予防)

タ 舌で上あごをぐっと押す運動



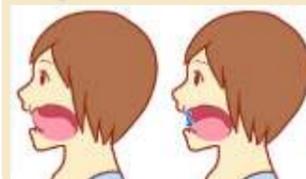
下の先を歯切れ良く発音する。
押しつぶす力

カ 喉の奥に力を入れる運動



下の奥を喉に押し付けるように発音する。
スムーズに食道へ運ぶ力 (むせ予防)

ラ 舌を反らせる運動



下の先を反らせて発音する。
食べ物をまとめる舌の力