

あじさいの不思議 絵手紙に挑戦してみませんか？



6月は、旧名を水無月(みなづき)6月といえは梅雨、梅雨なのに水が無い月といいますが“無”は“の”という意味で、田んぼに水を引く月を表しているのだそうです。また6月のお花といえば紫陽花(あじさい)ではないでしょうか？あじさいは、日本固有の花で青や紫、ピンク等さまざまな色がありますが、土壌によって花の色が変わるそうです。

・酸性の土壌：青色系 ・アルカリ性の土壌：赤色系
ちなみに日本は、雨が多い事もあり、酸性の土壌、つまり青系のあじさいをみかけることが多い印象です。

6月15日は、暑中見舞いの日です。そこで“あじさい”の絵手紙に挑戦してみませんか？

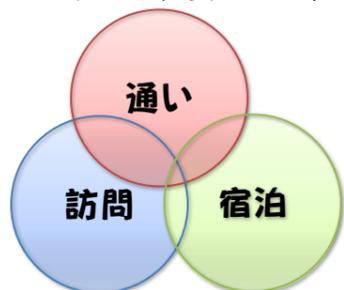
花びらが多いので、消しゴムはんこや折り紙で作った花びらを貼ってもいいかもしれません。筆やペン、道具を使った動作は、手先のリハビリや想像力、構成力等、考える力が必要になるので脳の活性化にもなると言われています。ひとつのことに向かって集中して、完成後には達成感を得ることもできると思います。

今年は、梅雨入りが例年よりも早いそうです。北海道には、梅雨はありませんが、紫陽花のある季節を感じながら、夏にむけて6月のうちにしっかり栄養のあるものを食べて、十分な睡眠をとり体力を養っておきたいものです。(洋)

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼小規模多機能型居宅介護

必要な時間に必要なことだけ利用できるサービスです。ご利用者様一人ひとりに合わせて時間や曜日もオーダーメイドすることが可能で、突然の利用や泊まりなどにも24時間365日対応いたしますので、安心して在宅生活が遅れます。



通い 送迎やお食事の提供をはじめ、看護師による健康チェックや入浴・排せつ介助、レクリエーション、機能訓練などを行います。

訪問 スタッフがご自宅に伺い、その時の状況やご利用者のご希望などにより、お食事や入浴・排せつ介助、家事のお手伝いなど「通い」では支えきれない時間帯の支援をいたします。

宿泊 急な宿泊も可能で、ご利用者の様態に合わせてご利用できます。

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でき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/>

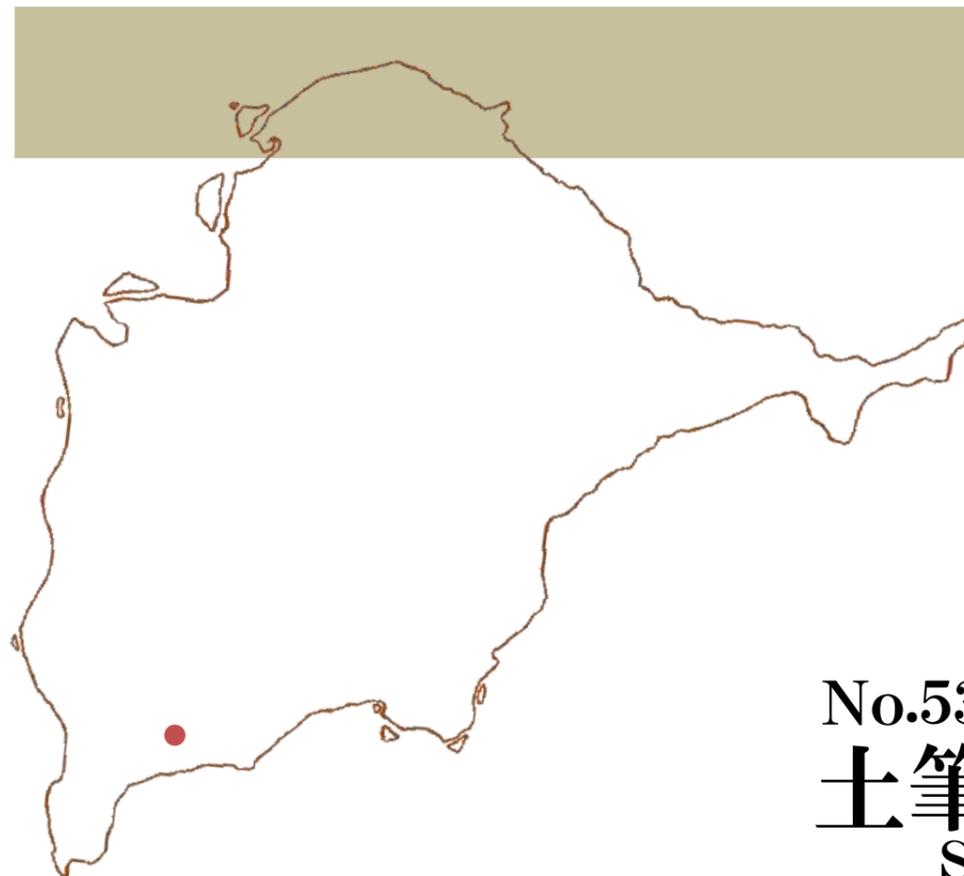
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 (土)

June 2021



No.53 土筆広報誌 Spring news

▼青空に泳ぐ鯉のぼりと一緒に♪ (小規模多機能型居宅介護 土筆)





いつも
ありがとうございます



春と冬を行き来しながら、徐々に暖かくなり窓から見える桜はいつ咲くのか？と利用者様と毎日楽しみにしていました。桜もチューリップもたんぽぽもスイセンも一斉に咲き誇り、春の喜びを感じます。お花見など、春ならではの行事の様子を利用者様の穏やかな笑顔と共にご紹介いたします。

お花見



滝の川公園



豊里記念の丘公園



江部乙神社

土筆の郷



5月上旬、空知にも桜の開花だよりが届きました。土筆の郷のグループホームでは、滝の川公園や丸加高原方面にお花見ドライブに行ってきました。久しぶりの外出のため、入居者様もとても楽しみにされており「外は、まだ寒いから？暖かそうだね？」と話されながらうれしそうに出かけられました。デイサービスでは、豊里記念の丘公園まで足を延ばし、去年は、車窓から桜並木を眺めるお花見でしたが、今年は、昨年お約束した通り、車から降りて公園内の桜散策を行い、記念写真を撮ることができました。天候にも恵まれ「いい気分転換になったよ。」「きれいだったね。」と皆様に楽しんでいただけたようです。土筆の小規模多機能は、江部乙神社までドライブを楽しみ、満開の桜を堪能することができました。シニアシェアハウスにご入居の方で、ご自宅付近をドライブ中に通られた方もいらっしゃいました。懐かしい風景を楽しむ事も出来、喜ばれていました。サービス付き高齢者向け住宅と土筆のグループホームの入居者様は、土筆の郷の駐車場に咲いている枝垂桜を見学されました。良く晴れた暖かい日で青空と桜がとても美しく「今日は、桜も見られたし、久しぶりに日光浴が出来て、気持ちがいいわ！」と素敵な笑顔を見せてくださいました。5月は、暖かな日の合間に雨や風の強い日もあったため、葉桜になるのも早く感じました。来年もきれいな桜をみなさまと一緒に楽しみたいですね。

苗づくり

(シニアシェアハウス)



昨年植えたマリーゴールドから取っておい種やとうきびの種を4月の下旬、シニアシェアハウスの入居者様と一緒にポットに植えて、苗づくりをいたしました。約300個のポットやトレイに種をまくことが出来ました。外の風は、まだ冷たいので、芽がでるまでの間、室内の窓辺に置いて、育てています。「ちゃんと芽がでるかしら？」と毎日、入居者様と一緒に水やりを行い、5月上旬から少しずつきれいな緑色の芽が出て来ています。もう少し大きくなりましたら、花壇や畑に植え付ける予定です。大きく育つことが楽しみです。



ふき味噌

(サービス付き高齢者向け住宅)



サービス付き高齢者向け住宅では、4月の下旬、春の恵みのフキのとうでフキ味噌づくりを行いました。入居者様にフキのとうの下処理を行っていただき、細かく刻んでいくと春の香りがしてきました。刻んだフキのとうを炒め味噌と調味料と一緒に煮詰めて出来上がり。炊き立てのご飯に乗せて頂くと少し苦みのある豊かな香りがします。入居者様は「この苦みがいいんだよね〜。」と大変喜ばれていらっしゃいました。フキ味噌の他にも天ぷらも夕食に並び春ならではの味覚を美味しく頂きました。



散歩に期待できる効果



木々の緑が眩しい季節となりましたが、気兼ねなく遠くまでお出かけが出来ない日々が続いています。おうち時間のリフレッシュに散歩を楽しむ方も多いのではないのでしょうか？散歩には様々な効果が期待できますので、家にいる時間が増えてきたと感じる方は、ぜひお試しください。

散歩に期待できる6つの効果

1. 体内時計を整える

散歩は、朝行くと良いです。朝日を浴びながら散歩すると生活リズムの乱れをリセットでき、体内時計を正常に戻すことができます。



4. 脳が活性化

散歩で酸素を取り入れながら筋肉を使うと血行が良くなります。脳への血流が増え、酸素も多く運ばれるようになり脳の活性化が促されます。



2. 筋肉を増やし免疫力を高める

体に負担をかけずに筋肉量を増やし、低体温を解消して免疫力を上げることが出来ます。



5. 認知力低下のスピードを緩和する

無理せずゆっくり歩くことは年齢に関係なく脳の血流を増加させ、脳を活性化し認知機能を高め、認知症になりにくくする効果があります。



3. 不眠症や精神的不調の改善

太陽の光を浴びながら散歩すると体温が上昇し、体内でセロトニンの分泌が促され、不眠症や精神的不調の改善につながります。



6. ダイエット効果

散歩は有酸素運動です。坂道や階段などを上手に利用できる散歩コースを組み立てることで効果をアップすることができます。

