

土用の丑の日 🐡

土用の丑の日と聞くと、おいしい鰻を思い浮かべますね。日本では、いつから土用の丑の日に鰻を食べる習慣ができたのでしょうか？調べてみると江戸時代にうなぎ屋が、鰻が売れず困っていた時に「本日、丑の日」という張り紙をお店に貼った事で大繁盛をしたそうです。「丑の日に、ちなんで“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習ができ、次第に「土用の丑の日は、うなぎの日」という風習が定着したとされています。「土用」とは本来夏だけではなく四立（立春・立夏・立秋・立冬）の直前に年4回あり「季節の変わり目の約18日間」のことを言いますが、鰻を食べる風習は「夏の土用の丑の日」になっています。鰻には夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含

まれているからかもしれませんね。実は、鰻の他に土用の食べ物や風習があるそうで、私も調べて初めて知ったのですが。土用の食べ物は、「うどん」「瓜」「梅干し」「土用のしじみ」「土用のたまご」など「う」がつく食べ物が好まれ、暑い時期に食べやすさや栄養価が高いしじみや卵は、夏バテ防止にぴったりな食材のため選ばれたのでしょう。土用の風習では「きゅうりの加持」「丑湯」「土用の虫干し」と言うのがあり、体力の衰えや暑い夏を乗り切る為の祈りや薬草湯での疲労回復や衣類にたまった湿気をとる習慣があったそうです。これから夏本番になって行きます。栄養を取り、夏を乗り切っていきましょう。☺

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 ☎

July 2021



No.54 土筆広報誌 Summer news

▼初夏の風を感じて♪（グループホーム 土筆）



土筆 News



青空に白い雲、日差しも強くなり、良く晴れて夏らしい気候になって来ました。土筆では、各事業所とも畑づくりが進み、たくさんの苗を植えました。根が定着するまでは、もう少し雨が降ったら良いのに！と思うほど天気の良い日が続いた6月の様子を利用者様の笑顔と共にお届けします。

菜の花見学



5月下旬、菜の花が見ごろを迎えました。満開の花畑を見学に江部乙方面へと足を延ばしドライブを楽しんで来ました。当日は、天気も良く、畑一面に咲き誇る黄色の絨毯が見えて来ると「わ～。綺麗、連れて来てくれてありがとう。」とうれしいお言葉を利用者様からいただきました。写真撮影出来る、スポットにて車を降り、初夏の風を感じながら、散歩を楽しみ、「やっぱり、外は気持ちがいいね～！」と青空と菜の花畑を背景に記念写真を撮りました。

バーチャル旅行・伊勢神宮



5月中旬、サービス付き高齢者向け住宅では、バーチャル旅行で伊勢神宮に行って来ました。当日現地は、午前中まで雨が降っていたのですが、土筆と中継をつなぐ少し前に雨が上がり、旅行中は青空が見えました。参加者は23名でガイドさんから入居者様に伊勢神宮に来たことがある方いらっしゃいますか？との問いに5名の方が手を上げられ「私が旅行した時は、すごく混んでいたよ～」と話しながら御正宮（ごしやうぐう）までの道のりをゆっくり散策し参拝しました。参拝の後、おかげ横丁にて三重県の名産品を紹介して頂き、手ごね寿司、伊勢うどん、お茶などのお店に立ち寄り、おいしいお茶の入れ方を教えていただきました。旅の終わりにガイドさんからクイズが出題されました。他の神社にはあるのに、伊勢神宮にないものは何でしょう？①おみくじ ②絵馬 ③おまもり 答えは、おみくじで伊勢神宮に来た事自体が大吉なので、おみくじがないとの事でした。入居者様からは、「楽しかったね～。」「ビデオじゃないんだね～」との感想を頂き大変喜ばれていらっしゃいました。

花壇づくり

(土筆・土筆の郷)



庭の花壇づくりがはじまる季節となりました。5月下旬、各事業所では、庭を彩る花々を利用者様と一緒に植えました。花壇の土に肥料を混ぜて、「ここに何を植える？」「グループホームのテラスの前は、赤いサルビアがいいね！」など、花の配置を考えながら、ペコニアや先月から苗だてしていた、マリーゴールドなどを次々にポットから取り出し、職員よりも手早く利用者様が植えて下さいました。これから大きく育って花壇も賑わい、私たちに癒しを与えてくれますね。



山の恵み

(土筆・土筆の郷)



土筆の山菜取り名人から山の恵みが届きました。5月下旬から行者にんにく、ウド、フキ、タケノコと毎回、春の息吹を感じます。各事業所の利用者様に下処理を手伝っていただきました。「こんなにたくさんどこで採れるんだろうね。」と話しながら、「家でもよく食べていたから慣れているわ。」と皆様、楽しそうに皮むきをしてくださいました。行者ニンニクは保存できる醤油漬けになり、ウドは天ぷらや酢味噌和えとして食卓に並び採れたての山菜は、風味が強く美味しいと評判でした！



「新しい生活様式」の中での熱中症予防ポイント

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生します。7月は、体が暑さに慣れていないため例年、熱中症による救急搬送者数が増加しています。気温が高い時だけでなく、湿度が高い場合や風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。特に小さい子供、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは、熱中症になりやすいので注意が必要です。

予防が大切！

暑さを避けましょう

感染症予防のため、窓の開放により換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整することや扇風機を利用しましょう。



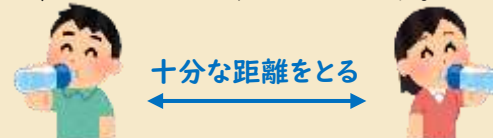
こまめに水分を補給しましょう

のどが渇く前にこまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2リットル）



適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。



日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。

体調が悪いと感じた時は無理をせず自宅で静養しましょう。



暑さに備えた体づくりをする

暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。軽く汗をかく運動を毎日30分程度行い暑さに体が慣れるようにしましょう。

