

短い夏を元気に乗り切りましょう！！

暑くなってくると、「食欲がない」「だるい」といった夏バテ特有の症状で悩まされる方が増えてきます。夏バテが起こる原因として、食事をすると消化器の動きが活発になり、熱産生が増加することで体温が上昇します。また、体を動かすことは体温を上昇させるため無駄な動きは抑えるようになります。このように「食欲がない」「だるい」という症状は、ある意味、本能的なものといえるのですが、その状態が続いたり、エアコン等により外気温との温度差で自律神経のバランスが乱れることで、夏バテが起きやすくなってしまいます。

夏バテを防ぐ方法

■体を少しずつ暑さに慣れさせる

朝や夕方などの涼しい時間帯は外に出て、

少しずつ暑さに慣れていくようにしましょう。ただし、暑いと感じたら室内に入り、我慢せずにエアコンを使用するようにして下さい。熱中症になる可能性があります。

■エアコンの温度設定は、ほどほどに
空調設備の整ったところと外気温との温度差が大きいと、自律神経のバランスの乱れから夏バテが起きやすくなるので、エアコンの温度は下げすぎないほうがよいでしょう。

■睡眠や食事は十分に
疲労や睡眠不足は免疫力が低下するので、過労を避け、睡眠はしっかりとるようにしましょう。また、夏バテでは、ビタミンやタンパク質が不足しがちになるので、バランスよく食事をとることも大切です。

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。

**月曜日
手芸クラブ**
編み物や裁縫などの作品をつくります。

**火曜日
エプロンクラブ**
皆さんで料理を楽しみ、頂きましょう。

**水曜日
土筆ぶらり旅**
月2回、買い物や飲食店でティータイムを楽しみます。

**木曜日
文化クラブ**
絵や書道をしたり、文化施設で鑑賞を楽しみます。

**金曜日
カラオケクラブ**
土筆内でのカラオケやカラオケボックスに出かけます。

**土曜日
クラフトクラブ**
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

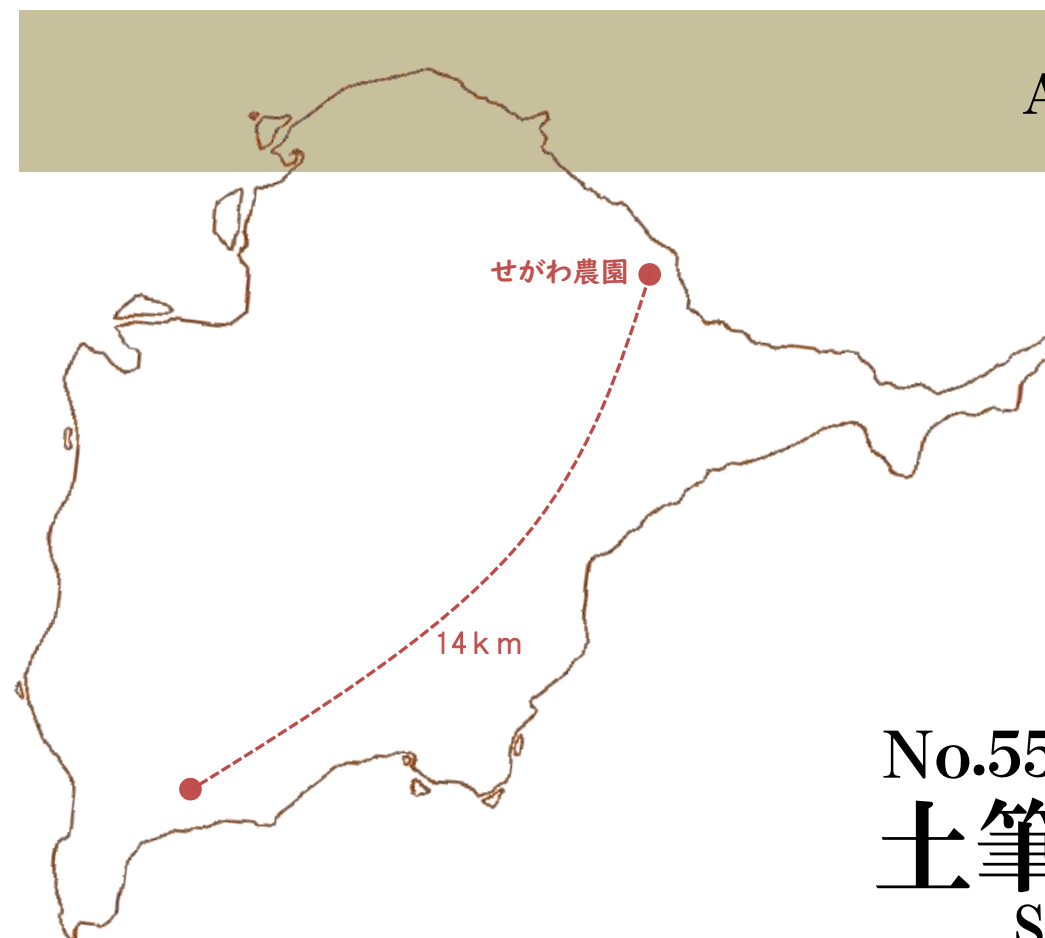
滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



August 2021



No.55 土筆広報誌

Summer news

▼初夏のおとずれ さくらんぼ狩り！（デイサービス 土筆）



玉ねぎの皮で
染めました



小規模多機能型居宅介護 土筆の郷

日が長くなり、夕方を過ぎても暑い日が続いています。北海道では、夏の花として咲くあじさいが色とりどりの花を咲かせ、本格的な夏の到来を知らせています。土筆では、さくらんぼ狩りなど、この時期ならではの行事を行いました。利用者様の明るい笑顔と共に一部をご紹介します。

さくらんぼ狩り

7月上旬、デイサービスでは、感染症対策をしっかりと行いながら、江部乙町にある、せがわ農園にて、さくらんぼ狩りを楽しんで参りました。

今年は、実のなりが少ないと言われていましたが、紅秀峰、月山錦、南陽などの品種が実っており、もぎたて新鮮な味を堪能することが出来ました。さくらんぼ狩りへ出かけると色々な品種を食べ比べできるのも楽しみの一つです。昨年も参加頂いた、利用者様の中には、さくらんぼ狩りで食べた味が忘れられなくなり、今年もさくらんぼ狩りに出かけることをとても楽しみにされている方もいらっしゃいました。スーパーで買ったさくらんぼも、もちろん美味しいのですが、畑で食べる果実は、木に成ったままの状態で完熟していますので、早めに収穫し追熟させたものとは、比べ物にならない美味しさです。脚立などに乗らなくても手の届きやすい高さにさくらんぼが実るように配慮されており、利用者様もたくさん収穫していらっしゃいました。採れたてのさくらんぼは、みずみずしく、さくらんぼ本来のおいしさがぎゅっと詰まっており「おいしくて、いくらでも食べられちゃうね。」とみなさま大喜びでした。

さくらんぼ狩りから帰ってこられた利用者様は、ご家族様にお土産のさくらんぼを購入し「とっても楽しかったよ～」と素敵な笑顔を見せてくださいました。

スイカ割り

(小規模多機能型居宅介護 土筆)



6月下旬、小規模多機能型居宅介護土筆では、テラス前で夏のはじまりを味わうスイカ割を行いました。利用者様全員がスイカ割を体験出来るように、手作りのスイカの張り子を使って行うスイカ割りです。手にした棒を大きく振りかぶり「えい！」見事に一発で命中した方や「もう少し、力を込めて～！」との応援で、みごとに命中させることが出来た方など、様々でしたが、皆様笑顔で楽しんでいただけたようです。当日は、天気も良く晴れました。程よく汗をかいた後におやつで頂いたつめたく冷えたスイカは格別なおいしさでした。



冷やし甘酒

(シニアシェアハウス)



7月上旬、新十津川町にあります、金滴酒造様から昨年に引き続き酒粕を頂きました。シニアシェアハウスでは、夏バテ防止に利用者様と一緒に栄養価の高い冷やし甘酒を作り、頂きました。酒粕を水で溶き、砂糖と塩でシンプルに味を調え「もう少し甘い方がいいかい?」「私は、これくらいあっさりしている方が飲みやすいわ。」と味付けをして冷蔵庫で冷やし皆様に飲んで頂くと「冷たくておいしい。」「こんな美味しい甘酒、飲んだことないわ。」と大変好評で皆様から笑顔を頂きました。金滴酒造様、ありがとうございました。



野菜の日 知っていますか?

8月31日は「野菜の日」だそうです。「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから来ており「野菜のことを知って欲しい」「もっと食べて欲しい」という思いで制定された記念日です。健康な生活を維持するため成人1日の野菜摂取量の目標は350g以上となっていますが、日本人の平均野菜摂取量は、281.4gで目標に達していません。夏を元気に乗り切るために栄養がぎゅっと詰まった、旬の夏野菜についてお伝えします。

夏野菜の効果

栄養素が詰まった夏野菜は、夏バテ対策にも効果があります。熱中症予防(水分補給)や紫外線によるダメージ、利尿作用(むくみ予防)、胃腸を守る、夏風邪など、夏に起こりやすい病気や症状から体を守ってくれます。



主な夏野菜

トマト



「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富で赤い色の成分「リコピン」には抗酸化作用があり、シミやそばかすの予防や美肌効果が期待できます。また、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える効果もあります。

きゅうり



約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。カリウムは体内のナトリウムの排泄を促す働きがあるため、血圧を下げる効果も期待できます。また、尿の排泄を促すと同時に体の余分な熱を体外へ逃がし、体温を下げる働きがあるため夏におススメの野菜です。

とうきび



糖質の多い野菜ですが、その糖質の燃焼に必要なビタミンB1や脂肪の燃焼に必要なB2さらにタンパク質を構成するアミノ酸の一種アスパラギン酸やグルタミン酸を含むので疲労回復の効果が期待できます。消化吸収も良い食材なので、夏バテで食欲がない時にも最適です。