

🍴 意外と多い 秋の食中毒

今年の夏も厳しい暑さが続き、食中毒警報も多く出ておりましたが、ようやく涼しくなり、安心されている方も多いと思います。しかし、その油断は禁物、実は秋にも食中毒が多く発生しているのです。その原因の一つが、厳しい暑さで免疫力が低下し回復していないため、本来なら問題ないはずの細菌で体調不良などの症状が引き起こされやすくなるからです。「涼しいから大丈夫」と食中毒への油断から、食品を冷蔵庫にしまうのが遅くなり、菌が増えてしまう事も原因の一つです。

食中毒の代表的な原因菌としては、生肉に多いカンピロバクターやO-157等、魚介類に多いウエルシュ菌等があり、生食や加熱不足が主な原因のため、食中毒を防ぐには①「細

菌をつけない」手指や調理器具等を常に清潔に保つ。②「増やさない」食品に付着した菌を増やさないため冷蔵庫等での低温保存をする。③「やっつける」中までしっかり火を通し、調理器具もしっかり殺菌する。以上の3つの原則を守り、免疫力を高めるために1日3食バランス良く摂り、身体を休めることが大切になります。しかし、もし下痢や嘔吐などの症状がみられたら、水分を摂り安静にして、症状が改善しなければ病院受診が必要になります。症状が軽い場合には市販の整腸剤を飲まれる方も多いと思いますが、「下痢止め」は食中毒の菌を体内に止めてしまう危険もある為、自己判断での服用は避け、症状が改善されない場合は受診をお勧めします。📞

🍴 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します。 | 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/>

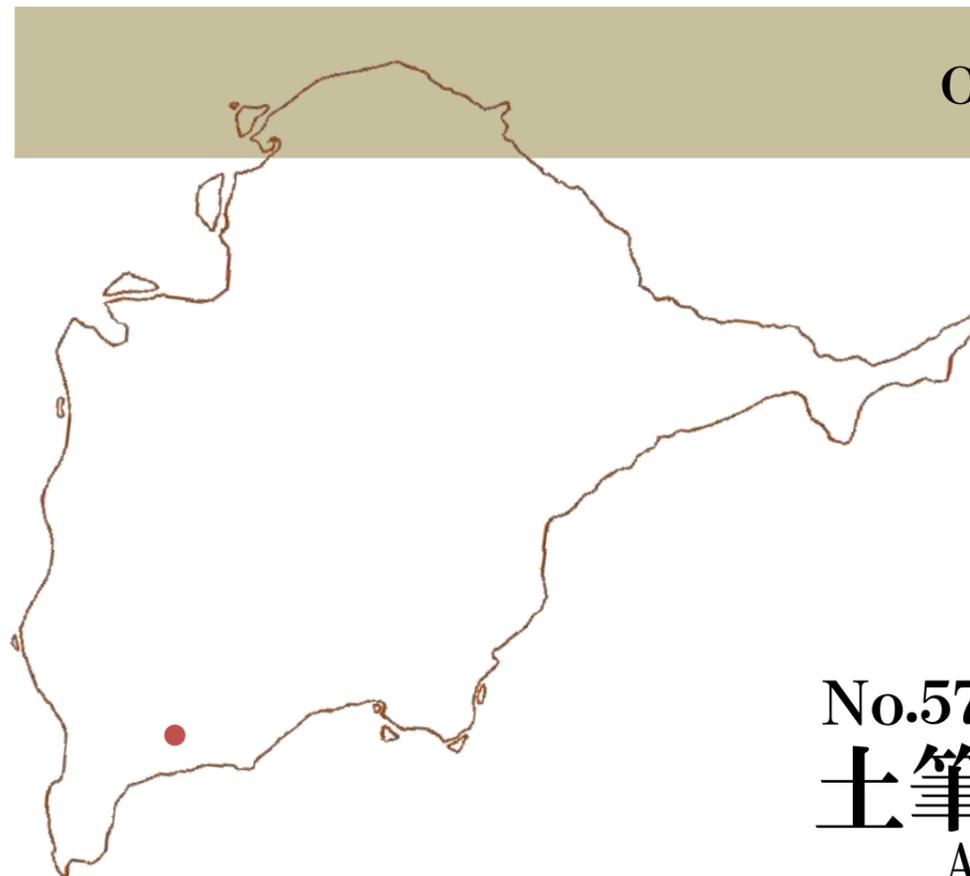
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

October 2021



No.57 土筆広報誌

Autumn news

▼枝豆たくさんとれました♪ (グループホーム 土筆)



とうきび
たくさん
採れました



朝晩が急に冷えこみ、風の冷たさに秋を感じます。さわやかな秋晴れの日には、高くなった青空が、すがすがしい気持ちを運んで来ました。土筆では、夏の終わりから秋にかけて行われた行事の中で頂いた、利用者様の笑顔の一部をご紹介します。



小規模多機能型居宅介護 土筆

秋の収穫祭



デイサービス



セロリ



ぶどう



甘露



グループホーム



玉ねぎ



トマト



小規模多機能型



とうきび



枝豆



シニアシェアハウス



じゃがいも



託児所

収穫の秋を迎えました。土筆の各事業所の畑では、様々な作物が実り収穫に大忙しです。秋の味覚といえば、じゃがいもでしょうか？土筆でも、男爵とメークインを植えました。どちらも豊作で大きなお芋がゴロゴロとたくさん収穫できました。芋を掘り終えたあと、小さな芋が残っていないか入念に確認して下さる利用者様もおり「小さい芋を残しておく来年、芽が出ちゃうから、掘り出しておかないとね。」と教えて下さいました。小さな芋は、丸ごと素揚げにして、塩をまぶして頂きました。サービス付き高齢者向け住宅では、ぶどうが沢山採れました。今年は2種類育て、例年よりも甘く、粒も大きく、育ちました。収穫されたぶどうは、デザートとして提供され、皆様に喜んでいただきました。そして、昨年に引き続き、利用者様に喜んで頂いたのは、とうきびです。採れたてを新鮮なうちに召し上がって頂きたいので、皮付きのまま各事業所にお渡しし、利用者様に皮むきをして頂きました。茹でたてのとうきびは、とても甘く「売っているとうきびより甘いね〜。」と大好評でした。

青空カラオケ

(デイサービス)



新型コロナウイルスの流行によりカラオケを楽しむ機会が減りましたが、感染症対策をしっかりとしながら、屋外の駐車場にテレビモニターとマイクをセットし広い空間で思いっきり、カラオケを楽しんで頂きました。最初は、外という事もあり、少し恥ずかしそうにされていましたが、他の利用者様からの声援におもいおもいに選んだ曲を熱唱されていました。天気の良い中で美声を披露された利用者様からは「楽しかったよ〜」と喜ばれていました。



干しごぼうづくり

(シニアシェアハウス)



保存用に干しごぼうを作りました！ごぼうを洗っていただくところから始まり、入居者様に包丁やピーラーで、ささがきを作っていただきました。手早く、次々とごぼうのささがきが出来上がって行きます。「みんなで作業すると早いわね〜。」と話しながら、水にさらし、あくを抜き、水気を切って、日の当たる窓際で干します。天気の良い日が続いたので、3日でカラカラに乾燥し完成いたしました。ごぼうは食物繊維が豊富でいろいろな料理に使えますので、ごぼうづくり干しごぼうがどのような料理になるのか楽しみです。



食欲の秋よく噛むことの効果

おいしいものがたくさん楽しめる秋がやって来ました。皆様は食べ物をよく噛んで、味わって食べていますか？食生活の変化により、昔より噛む回数が減っているのはご存じの方も多いと思います。今回は食欲の秋だからこそ気をつけたい咀嚼（食べ物をよく噛むこと）についてご紹介します。

咀嚼の役割とメリット

消化吸収を助ける

咀嚼は、食べ物を細かくし、消化しやすい形に変える役割があります。口の中で食べ物と唾液を混ぜ合わせることである程度の消化を行います。胃腸の負担を減らすとともに必要な栄養素を十分に吸収できるようにします。



早く食べてしまう事や過食の予防

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。よく噛まずに早く食べてしまうと満腹中枢が体に指示する前に食べ過ぎてしまい結果、カロリーオーバーになります。よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止します。



笑顔が素敵になる

ゆっくりとよく噛むことにより、表情筋が発達して表情が豊かになります。表情筋を鍛えることで血行がよくなりお肌の新陳代謝を促進させます。マスクの下で顔の筋肉が衰えやすい生活が続いています。よく噛んで素敵な笑顔を作りましょう。



唾液の分泌

唾液には殺菌効果があり、噛めば噛むほど唾液の分泌が促進されます。食べ物を良く噛むという事は、病原菌を体内に入れないという点においても理に適っていると言えます。唾液の殺菌効果は高いので、虫歯や歯周病の原因になる菌の繁殖を抑えます。

