

🍷 冷え対策で寒い冬を乗り切りましょう！

寒さが厳しくなるこの季節。体の外と中からの冷え対策で、ポカポカな冬を迎えましょう！
冷え性とは、血行が悪くなり手足や体の表面温度が下がり、いつもより冷たく感じる状態をいいます。主な原因として、栄養バランスが偏った食事や運動不足といった、生活習慣の乱れが挙げられます。今回は冷え性を改善するためにオススメの運動をご紹介します。

＜背中ストレッチ＞

背中には体温を保つ働きがあります。肩甲骨を動かすように大きく腕を回します。腕を上げて両手を組み、伸びをするように左右に背中全体を引っ張り上げるストレッチも効果的です。

＜グーパー体操＞

手と足をギュッと強く握り、思いっきりパーに開きます。グー、パー、グー、パー、と交互に10回程度ゆっくり行いましょう。

＜就寝前のブラブラ体操＞

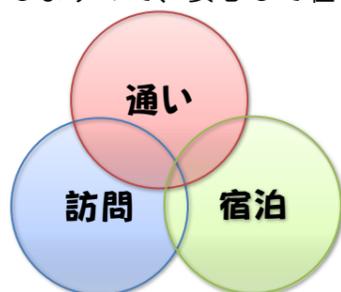
仰向けに寝て、鼻から息を吸い口から吐く腹式呼吸を5セット行った後、両手、両足を真上に伸ばし、1分程度ブラブラ揺らします。血行がよくなるだけでなく全身がリラックスして安眠効果もあります。末端冷え性の方は、ぜひ試してみてください。



🍷 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/>

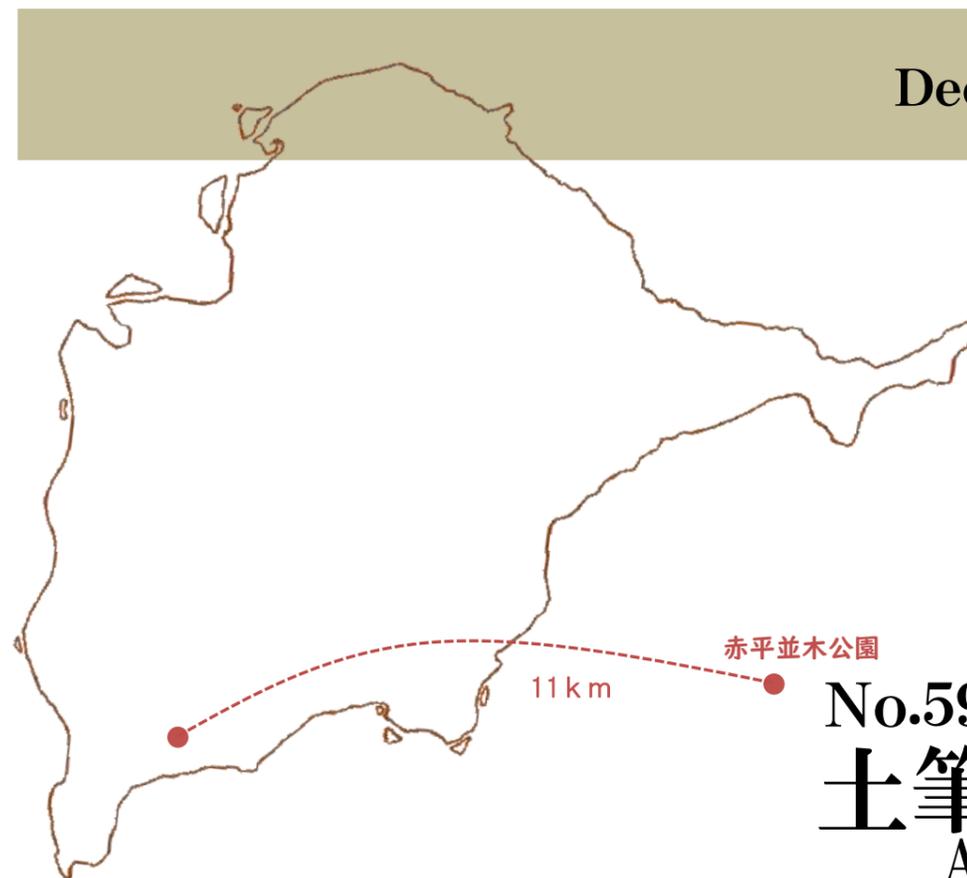
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

December 2021



No.59 土筆広報誌 Autumn news

▼真っ赤な秋を感じます🍁 (デイサービス)



色とりどりの美しい葉を木枯らしが落とし、次第に真っ白な冬へと移ります。吐く息の白さが冬の到来を教えてくださいました。土筆では、穏やかな秋晴れの日に訪れた紅葉見学などの行事の一部、利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。

紅葉見学



秋も深まり街路樹も色づく10月、毎年恒例となっております、紅葉見学に出かけてまいりました。グループホームでは、近隣のもみじ公園へお散歩です。今年は、例年よりも真っ赤なもみじに入居者様も感動されておりました。小規模多機能では、江部乙方面へ秋の紅葉ドライブです。丸加高原の展望台にて記念撮影をいたしました。ピンク色のコスモスが彩りを添え、秋晴れの開けた景色は、心を整えてくれるようでした。デイサービスでは、赤平市内を周遊いたしました。並木公園や豊里記念の丘公園では、車から降り、のんびり散歩を楽しみ、秋の香りを感じながら、紅葉狩りを行いました。自宅に秋の風情を持ち帰ろうと赤や黄色のきれいな落ち葉を皆様、真剣に選んでいらっしゃいました。帰り道、駅前の日高屋製菓さんに立ち寄り、北の洋らんまんじゅうをお土産に購入いたしました。どの事業所でも次の季節の足音をかすかに感じながら、秋を満喫できた紅葉見学でした。

避難訓練

(土筆全事業所)



土筆では滝川消防署のご協力のもと、毎年避難訓練を実施しています。火災を想定し施設内への連絡方法や通報の実施、利用者様を安全に避難誘導する訓練を行いました。避難後、消防より講評を頂き、消火訓練を体験しました。消火器の使い方は「ピン・ポン・パン」の3手順で覚えると良いそうです。「ピン」はピンを抜く。「ポン」はホースを抜く。「パン」はレバーを握る。教えていただいた順に水消火器を使い、無事に消火訓練が出来ました。いざという時、慌てないように「ピン・ポン・パン」を覚えておきましょう！



クレープ屋さん

(土筆)



11月2日、土筆の駐車場に移動販売のクレープ屋さん「Crepe House Milk」様が来てくださいました。メニューも定番のチョコバナナから珍しい小豆バナナなど種類も豊富で、キッチンカーにてお好みのクレープを作って頂き、出来たてを購入することが出来、利用者様も満足されていた様子でした。道産の小麦粉や玉子を使用した生地はもちりしており、お味を伺ったところ「とても美味しい！また来てくれるかしら？」と皆様笑顔で大好評でした。次回は、土筆の郷にお越しいただける予定です。



エチケットとして くちを閉じて歯みがき

唾液による飛沫感染リスクの高い新型コロナウイルス感染症が流行しています。歯みがきやうがいをするとしても飛沫が飛びます。しかし、お口の健康は、全身の健康に影響を及ぼしますので、公共の場で歯を磨く場合は、飛沫を防止する歯みがきの方法を実践してみたいはいかがでしょうか？

1. 小さめの歯ブラシを選びましょう

ブラシ（ヘッド）部分が小さめで、ネック部分が細い歯ブラシを選ぶと口を閉じて磨きやすいです。



2. 口を閉じてみがきましょう

- 力を入れずに唇を軽く閉じるようにする
- 外側の歯は口をつぼめて「ウ」のくちにする
- 歯の凹凸に合わせてブラシは小刻みに動かす



3. 静かにはき出しましょう

- 口をゆすぐ時は、少量の水を含み約30秒間強くゆすぎます。

- 口に含んだ水は低い位置から静かに吐き出してください。



4. 人との距離を保ちましょう

歯をみがく時間が重ならないように、人と人の距離を開けて、会話をせずにみがきましょう。

