

🍡 お正月と 初夢

お正月の「正」は元々「あらためる」という意味を持つことから「あらためる月＝正月」となったといわれており、1年の吉凶をうらなうのが新年の初夢とされています。1月1日の夜から2日の朝にかけての夢とされることが多いようですが、1月2日から3日の場合もあれば、大みそかから元旦にかけて、という説もあるそうです。初夢で縁起の良いものといえば「一富士二鷹三茄子」ですが、これには続きがあって、「四扇五煙草六座頭」（しおうぎ、ごたばこ、ろくざとう）と続くのだそうです。1から3と4から6は、互いに関連性があり、1の富士と4の扇は、「末広がりで縁起が良く」2の鷹と

5のタバコは「(煙など)上に高く上がるから縁起が良い」
3のナスと6の座頭（剃髪した人）は「毛がない（怪我ない）から縁起がいい」ということなのだとか。
語呂合わせの様にも思いますが、このような意味が込められている事を知ると改めて面白く思いました。
昨年、一昨年とコロナウイルスの感染拡大に伴い、外出を控えたり遠方のご家族に会えなかったりされたのではないのでしょうか。
今年は、穏やかで良い年になります様に。🍷

🍡 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 ☎

January 2022

本年も大変お世話になりました
従業員一同、心より御礼申し上げます

No.60 土筆広報誌

Autumn news

▼ポインセチアの花言葉「幸せを祈る」（グループホーム 土筆）



土筆 News



デイサービス
手芸クラブ

朝、目覚めて暖かな布団から抜け出し、窓のカーテンを開けると雪で一面真っ白という日がやってきました。とうとう、冬本番です。土筆では、秋から冬に移り変わる時期に行っ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。



MERRY CHRISTMAS の準備



デイサービス



グループホーム



サービス付き
高齢者向け住宅



小規模多機能型
居宅介護

今年もクリスマスの季節が近づいて参りました。各事業所ともツリーを飾ったり、日頃の感謝の気持ちをつづったカードを作成したりクリスマスの準備を楽しみました。利用者様と一緒に参ったツリーの飾り付けでは、オーナメントをバランスよく配置して下さり、みなさま真剣に取り組んでくださいました。ツリーが飾りで一杯になるにつれ自然と笑みがこぼれ、嬉しそうに「きれいなね。」と和気あいあいとツリーを完成させてくださいました。小規模多機能では、クリスマスバージョンのスノードームを作りました。ドームの中に飾るお好みの小物を瓶のフタに配置し、液体の中に雪に見立てた、きらきらとするラメやパウダーを適量入れ、フタを閉めて逆さまにすると世界に一つしかない、オリジナルのスノードームが完成です。ピンを振るとドームの中にゆらゆらとゆっくり雪が舞い、次第に降り積もる様子を眺めているなんだか癒されます。皆様完成品を笑顔でお持ち帰りしてくださいました。お部屋に飾ると、クリスマス気分を盛り上げてくれそうです。

いももちのお汁粉

(グループホーム土筆)



土筆の畑で収穫したじゃがいもを使用してグループホームでは、3時のおやつにいももちのお汁粉を作りました。じゃがいもを茹でて、つぶし、片栗粉を混ぜてよくこねたものをお団子状に丸めて少しつぶします。ゆであずきと水を火にかけ、いももちを入れ少し煮込み、火が通ったら出来上がり！皆さん喜んで召し上がられ「美味しいね。」と完食されました。お汁粉に入れた、いももちは、のど越しも良く、柔らかいため、飲み込みが難しくなってきた方でもお餅のおいしさを安全に楽しめました。



赤カブの甘酢漬け

(シニアシェアハウス)



11月下旬、シニアシェアハウスでは、畑で収穫した「大野紅カブ」を使って、甘酢漬けを作りました。カブは100個ほど収穫でき、洗って葉と根を落とし、軽く天日干しして、長期保存用に丸ごと漬け込んだものとすぐに食べることが出来るように薄切りにしてから漬け込むタイプの2種類を作りました。入居者様からは「懐かしいね。よくこうやって漬物を漬けたよ。自分で漬けた漬物を近所の方が、美味しい。美味しい。と食べてくれていたのを思い出すよ。」と嬉しそうに話してくださいました。



もの忘れの予防

脳の記憶機能には ①覚える ②蓄え、整理する ③情報を引き出す の3つがあります。加齢による物忘れは、③の情報を引き出すことに時間がかかるようになり、覚えているはずなのに思い出せないという事が増えます。もの忘れは、生活習慣で防ぐことが出来るため、いくつかご紹介いたします。

5つの習慣

バランスのとれた食生活

脳には良質な脂質、糖質が必要です。極度に脂質、糖質を減らしすぎないようにしましょう。脂質はトランス脂肪酸を減らし、オメガ3脂肪酸の摂取量を増やし、糖質は精製された砂糖や小麦、白米を減らし、野菜や果物の糖質を増やすようにしましょう。



適度な運動

カラダ全体を動かすことで、脳も活性化します。記憶力アップには有酸素運動が有効というデータもあります。激しい運動より、早歩きのウォーキングなどが有効です。



脳に刺激のある生活

いつもと同じ繰り返しの生活を少しだけ変化させてみましょう。違うことをすると脳の刺激になります。字を書くことも刺激になるのでメモや日記をつける事も効果的です。



十分な睡眠

睡眠不足は脳の動きを低下させます。睡眠不足の生活を見直してみましょう。睡眠時間だけではなく、質をあげることもポイントです。



人と話す

脳の機能を低下させないためにコミュニケーションをとりましょう。友人や家族との会話で脳が自然と活性化します。人間は社会的な生き物ですので人と交わることが基本です。

