

## 冬の歩き方

毎年、毎日雪模様、雪に慣れていないとはいえ、雪のない道と滑りやすい冬道、同じ歩き方をしているのでは、どうしても転んでしまいます。冬は雪が無い時も注意が必要です、危険な氷の道はなるべく避けてはいますが、私も1年に1度は注意していても転んでしまいます。雪道でできるだけ転ばないように、転んでも大事に至らないように備えておくことが大切です。

冬に滑りやすい場所を把握しておくのも対策のひとつです。車の出入りが多い場所は、雪が車のタイヤで押し固められ、ツルツルに磨かれたような状態になることもあります。横断歩道も車や人がたくさん通るので、雪が踏み固められツルツルになります。また、車の熱で雪の

表面がとけて、とけた雪が再度凍ることを繰り返し滑りやすくなります。歩き方のコツは、歩幅をできるだけ小さくして、ペンギンのようにそろそろと歩くイメージです。かかとに体重をかけると、後ろにひっくり返る形で転んでしまうこともありますのでなるべく足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地するように歩きましょう。特にツルツルの路面を歩くときは、足の裏全体を垂直に下ろすようにすると転びにくくなるそうです。

帽子や手袋、ダウンジャケットなどがいざという時に体を守ってくれることもあります、雪の日はしっかり厚着をしてかけましょう。(洋)

## 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://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 ☎

February 2022



## No.61 土筆広報誌 Winter news

▼サンタは、やってきましたか？（グループホーム 土筆の郷）







初詣にておみくじ  
グループホーム 土筆

雪が降っては積もり、降っては積もりを繰り返して、路肩の雪山が大きく育ちました。湿気を含んだ重たい雪が圧縮されてアイスブルーに見える時があります。雪が青く見える現象は、不純物の少ない空気の綺麗なところでは見られないそうです。土筆では、冬の行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部をお知らせします。

## クリスマス会



今年のクリスマス会もコロナウイルス対策として事業所ごとに行いました。デイサービスでは、玉飛ばしゲーム大会が開催されました。割りばしと洗濯ばさみで作った発射台に星の形をした玉をのせ、星形のトレーを狙って飛ばします。流れ星がトレーに入った数を4チームで競いました。指先の微妙なコントロールの違いで、上手く入ったり、外れたり、「惜しい！あともうちょっとで入ったのにね」と声を掛け合いながら皆さん真剣に楽しんでいらっしゃいました。星を沢山入れる事の出来た“桜チーム”が見事に優勝しました！ゲームの後は、プレゼントの当たるビンゴ大会を行い、皆様に喜んで頂けたようです。小規模多機能では、サンタクロース姿の利用者様に煙突に向かってプレゼントボックスを届けるゲームを行いました。制限時間内に煙突に沢山のプレゼントを入れたチームが勝ちで、勝ったチームからプレゼントが当たるくじ引きをして頂きました。グループホームでは、職員サンタやトナカイから、日頃の感謝を込めて、ささやかですが、クリスマスプレゼントを贈らせていただきました。

## 年越しの準備

(土筆・土筆の郷)



新しい年を迎えるために繭玉飾りの用意をいたしました。繭玉飾りは、東日本に多い風習で、作物の豊作を祈る餅花が日本を支える産業であった養蚕の繭玉に形が似ていることから結び付き、蚕の成長を祈り新しい年の養蚕が順調に進み、より栄えることを祈願して神棚やその付近に飾られるようになったそうです。他にも細く長い蕎麦にあやかり、寿命を願ってグループホームでは、蕎麦打ちの実演会が開かれました。そばを切る作業は、無心になって丁寧に包丁を下し同じ幅のお蕎麦になるように集中されていたりしていました。



## 年明け

(土筆・土筆の郷)



2022年が始まりました。新しい一年の幸せを祈願するため、利用者様と一緒に滝川神社へ初詣に行きました。皆様は何をお願いしたのでしょうか？健康や家族の安全、それとも新型コロナウイルスの終息でしょうか？参拝をした後、一年の運だめし！におみくじを引きました。今年の運勢は、いかがだったでしょうか？おみくじに書かれたお言葉を教訓に日々過ごすことが大切とされているそうです。初詣から帰った後は、笑いを呼び込む福笑いや一年の抱負を心新たに始める書初めなど、お正月の行事を行いました。



## 皮膚トラブルに気を付けましょう！

寒い季節の皮膚トラブルの主な原因は、「気温の低さ」と「乾燥」です。気温の変化に伴う冷えや寒さで、血液の循環が悪くなり、しもやけや網状皮斑(もうじょうひはん)といった血行障害が生じます。軽度な身体の不調は自分で手当をすることを心がけることも大切です。

### 皮膚の冬対策ポイント

※1：皮膚に赤色や紫色の網目模様がみられる状態

#### 保湿剤の使用

保湿剤を使って皮膚の乾燥を防ぎましょう。特に、入浴後やお湯での手洗い後は皮脂が取れ乾燥しやすくなっているため、マメな保湿が大切です。かかとのガサガサには、就寝前に保湿剤を塗って靴下を履くことも有効です。保湿作用のある入浴剤も効果的です。



#### 石鹸をよく泡立てて体を洗う

お風呂では、固形石鹸をよく泡立てて身体をなでるように洗いましょう。タオルでゴシゴシと身体を洗うことは気持ちよいのですが、皮膚の角層を傷つけ、皮膚の炎症につながります。ひどい場合は、色素沈着を起こし肌が黒ずむこともあります。



#### 室内では加湿器を

最近の日本の家屋は気密性が高く、エアコンやヒーターなどの温風で室内は乾燥しています。加湿器を上手に利用して、皮膚を乾燥から守りましょう。部屋の湿度を上げることは、風邪やインフルエンザなどの予防にもつながります。



#### 綿100%の下着を身に着ける

直接肌に触れる下着などは、綿100%のものを身に着けましょう。ナイロンやポリエステルなどの化学繊維は、丈夫で防寒対策にはよいですが、長時間肌に触れると、その摩擦によって皮膚が傷つくことがあります。下着に付いている品質表示をしっかりと確認することが大切です。

