

🔑 4月1日って何の日??

「4月1日はエイプリルフール」そう思い浮かぶ方がほとんどかと思えます。

実はその他にも「こころのヘルスケアの日」と言われているのをご存じでしょうか？

4月1日は、新年度が始まるなど忙しく変化が多い時期。「こころの健康」を意識し、自分の心と向き合うために制定されました。

自分には縁のないと思う方も、中にはいるかと思えます。メンタルの不調からは肩こりや頭痛、イライラ、失敗が多くなるなど、色々な症状が出るため、思い当たる方もいるのではないのでしょうか？

状態によっては専門家への相談も必要になりますが、自分自身で対策を行うことで、こころの不調を未然に防ぐことができます。

対策例としては、十分な睡眠をとる・趣味など

自分の好きなことをする・周囲に相談するなどの方法があります。生活に取り入れるのも重要ですが、義務として行くと、それ自体がストレスにつながってしまうため注意が必要です。

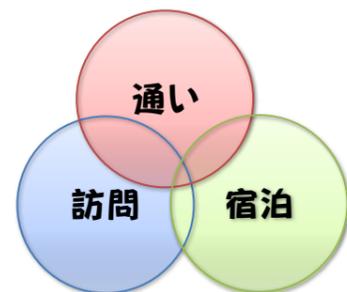
その他にも、ストレス対策につながる栄養素があり、その一つにカルシウムがあげられます。カルシウムは「こころの安定剤」と呼ばれるほどストレス対策に役立つ栄養素です。カルシウムの多い食材として、乳製品や大豆製品、海藻類などがありますので食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

まだまだ続くコロナ時代、多くの不安や悩みがあるかと思えます。忙しい今の時期にこそ、これを機に、一度「自分のこころ」と向き合ってみてはいかがでしょうか。🍵

🔑 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送れます。



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://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 ☎

April 2022



No.63 土筆広報誌 Spring news

▼開設記念日！今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします





グループホーム 土筆

明るくなるのが随分と早くなりました。さわやかな朝の空気から春の兆しを感じます。太陽のあたたかな日差しが雪を溶かし新芽を育て、気持ちもウキウキと新しい季節の到来です。土筆では、春を迎える行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部をお知らせいたします。

ひなまつり



グループホーム



デイサービス



小規模多機能



3月3日毎年恒例のひな祭り行事を行いました。各事業所のフロアーには、雛飾りが素敵に並んでいます。グループホームでは、ひな壇のカゴにボールを入れるゲームを行いました。お内裏様とお雛様は20点、三人官女は10点、五人囃子は5点、狙いを定めて高得点を目指し、みなさま真剣にボールを投げて挑戦です。ボールが入ると大喜び！上の段に入れるには、大きく腕を振り上げる必要があり、なかなか入れるのが難しいようで、良い運動となったようです。デイサービスでは、お内裏様とお雛様の顔出しパネルで記念撮影を行いました。美男、美女のお雛様ですね！小規模多機能では、昼食のちらし寿司を利用者様と一緒に作りました。すし飯の良い香りと春らしい鮮やかな色合いに食欲がそそられます。3時のおやつには、ひなあられや和菓子と一緒に甘酒を楽しんだ事業所もあり「ひなあられ、懐かしいわ〜。」「たまに食べるとおいしいよね。」と喜んでいらっしゃいました。元気な笑顔がたくさん楽しかった一日となりました。「♪今日は、たのしい、ひな祭り♪」

紙袋ランタン点灯

(グループホーム土筆)



3月7日グループホームでは、紙袋ランタンの点灯を行いました。入居者様と一緒に作成した約130個のランタンをグループホームの前に並べ1つ1つのロウソクに火を灯しました。3月に入ってからは、日も長くなり17時でも少し明るかったのですが、ランタンを見学に入居者様方が玄関にお集まりくださいました。「私が作ったのは、どこにあるのかしら?」「あった、あった。」とご自分で作成したランタンを見つけて喜ばれる方やしばし足を止めてランタン越しのロウソクのゆらめきを楽しんでいらっしゃいました。



雪遊び

(土筆の郷内託児所)



土筆では、小さなお子さんがある方も安心して働けるように託児所を設けています。春が近づくとある日、雪山も日に日に小さくなっていきますので、最後の雪遊びを楽しみました。畑に作られた雪捨て用のスロープを利用してソリすべりをしたり、雪だるまや雪合戦をしました。子供たちが遊ぶ姿に利用者様からは「声を聞くだけでも元気がもらえるわ〜。」「かわいいね。」と目を細めていらっしゃいました。職員が作ったかまぐらの前で集合写真を撮りました。かまぐらの中は、思っていたよりも広くてびっくり！子供たちも大喜びでした。



季節の変わり目にご注意を！

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の予防についてお伝えします。

春の不調を予防しましょう！

- 1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう**
食事をとると消化のため副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。
- 2. こまめに体を動かしましょう**
運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。
- 3. 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう**
副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38~40℃のお湯に10~20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもおすすめです。
- 4. 睡眠をしっかりとりましょう**
スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。
- 5. 衣服で温度調節をしましょう**
朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。カーディガンなどを上手に取り入れましょう。

