

🍌 大事がおきるその前に 🚗 📄

近年、75歳以上のドライバーは認知機能検査・高齢者講習を受けなければ免許の更新ができない仕組みになり、免許を自主返納する人はここ10年間で約1.2倍にも増加しています。ただ、運転免許を自主返納するにあたっては、やはり生活が不便になることがネックになります。それでも運転免許を返納した人は、警察庁の委託で行われたアンケート調査によると、次のような場面で返納を決断しています。「家族等に勧められたとき」33.0%、「運転する必要がなくなったように感じたとき」29.4%、「運転に自信がなくなったように感じたとき」19.2%、特に多い理由としては家族が心配して免許返納を勧め、それ

に応じるというケースが最も多い結果となっています。マイカーを持つと、自動車税、ガソリン代、メンテナンスの費用、駐車場代など、なにかとお金がかかります。自主返納して車を手放すと、人によっては維持費だけで年間で10万円以上節約できる場合もあり、バスやタクシーを使ったほうが安く済むケースも多いのです。滝川市では75歳以上を対象とした、敬老パス制度（市内路線バスを一律100円で利用できる）があります。アクセルとブレーキを踏み間違えて歩道に突っ込んでしまうなど、重大な事故が頻繁に報道されています。高齢になったら安全を第一に考え、免許返納をしていく選択肢も考えてみてください。🚗

🍌 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 ☎

March 2022



No.62 土筆広報誌 Winter news

▼「参りました～！降参です！」（グループホーム 土筆）





立春が過ぎ、春の始まりを日の長さで感じます。夕方、利用者様がデイサービスから家路に向かう時間、最近では、ずいぶん明るくなりました。もう17時なの？と時間の感覚がつかみにくくなっています。土筆では、春を呼び込む節分行事など利用者様から頂いた笑顔と共に行事の一部をご紹介します。

節分



節分行事で豆まきを行いました。グループホームでは、鬼退治玉入れを行いました。鬼の口に向けてカラーボールや新聞紙を丸めて作った玉を入れるゲームです。狙いを定めて、たくさんのボールを見事に口の中に入れてくださいました。ゲームの後には、赤鬼と青鬼の登場です。鬼に向けて「鬼は外！」「福は内！」の掛け声と共にカラーボールを投げ、鬼を退治しました。入居者様の迫力に鬼も降参し、笑顔あふれる時間となりました。昼食には、厨房で手作りされた恵方巻と自家製の大根の粕漬など節分らしい献立でした！今年の恵方は、北北西で、恵方を向いて食べると一年の厄を落とし、福を招くと言われています。口から福が逃げないように無言で食べるとされていますが、最近では黙食が習慣化されていることもあり、しっかりと縁起の良い食べ方になっています。小規模多機能では、節分に向けてお面作りをしました。皆様好きな色で仕上げてください、色とりどりのお面が出来上がりました。サービス付き高齢者向け住宅では、奥のお部屋から徐々に玄関に向けて邪気を追い払うように豆まきを行いました。鬼が戻って来ないように最後に玄関から外に向けて「鬼は外～！」最後に、内側に向かって「福は内～！」皆様の心に良い運氣を呼び込むことができました。

どんど焼き

(土筆・土筆の郷)



1月15日、江部乙神社で行われたどんど焼きに小規模多機能とデイサービスの利用者様と一緒に参りました。お正月飾りやしめ縄、神棚のお札などを土筆の代表として納め、燃納し無病息災を祈願して来てくださいました。天気も良く、お焚き上げの勢いを感じ「火は暖かいね。」「よく燃えているね。」と話しながらどんど焼きの火にあたるとその一年間を健康で過ごせるといふ言い伝えもあり、喜んでいらっしやいました。皆さまが健康でご活躍できる一年となりますように！



紙袋ランタンづくり

(土筆・土筆の郷)



滝川市の冬の風物詩となっている紙袋ランタンフェスティバルは、今年で20回目を迎え、2月19日にオンライン形式でライブ映像が配信されました。実行委員会様からのご厚意でおさめ制作を希望する団体に紙袋を配布してください、土筆の各事業でもランタン制作が行われました。毎年作成して下さっている利用者様は慣れた様子で2、3個ほど作って下さる方もいました。コロナが早く終わるようにアマビエの絵を書く利用者様や終息の願いを書いた方もいらっしやいました。



寝ても、寝ても、眠い春

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、春になると眠気が強くなって気だるくなるなど、体の不調を感じることがあります。冬は体の活動レベルが下がり、熱を逃がさないように生活していますが春は新芽が出るように、エネルギーが湧きあがり活動的になる目覚めの季節です。しかし、体がまだ起きておらず、だるい状態が続くなど、集中力を欠いてミスをしやすくなったり、常に眠いなど、放置しておくと五月病にまでつながってしまうため今からケアをしておくことが大切です。

肝臓は血液を貯蔵しているため弱っていると体の各部位への血液めぐりが崩れてしまいます。頭に十分な血液が回らなくなることでぼーっとする、眠気が続く、神経伝達が鈍り体もだるくなり、さらには貧血などの症状がでてしまいます。肝臓に負担をかけない生活習慣で春を迎えましょう。

睡眠

23時から3時の間はきちんと睡眠をとり肝臓を回復させましょう。



環境

冬から春に移り変わったことを体に知らせるためにも、この時期太陽に当たりましょう。



食事

飲酒や揚げ物などの油ものを控えましょう。解毒作用を助ける食材をとりましょう。キャベツ、菜の花、緑豆もやし、山菜、しじみなどがよいです。貧血予防に鉄分が多いレバーやカツオ、マグロなどもよいでしょう。



運動

逆にイライラしやすくなるなど、感情をうまくコントロールできずに動悸などの症状がでる場合は、肝臓の力が強まりすぎているようです。少し汗ばむ程度の運動で余分な熱を放出して気分転換を図りストレスを解消しましょう。

