

📢 7月内外冷えに要注意

ニュース予報によると今年の夏は、猛暑になるとのこと、北海道も日々だんだんと気温が高くなって来ています。気温が暑くなってくると、アイスやジュースなどの冷たいものが美味しくなります。冷房の効いたお部屋で長時間過ごしたり、つつい冷たい物を摂りすぎてしまい、なんとなく体のダルさを感じたり、お腹をこわしてしまうなど、体調を崩してしまう事はありませんか？外の暑さと冷房の効いた室内との温度差が大きいと、カラダはうまく対応できず、自律神経が乱れ、同様に血液の巡りが悪くなり「手足の冷え」「だるさ」を感じます。冷たいものを沢山摂ると内臓が冷えてしまい「胃腸の不調」を感じる方も多いようです。

このような症状がある方は、身体を内側からも外側からも冷やしてしまう「内外（ないがい）冷え」が、体調不良の原因となっている事があるようです。温かいお食事や飲み物を頂いたり、干し芋やショウガ、レーズンなどの体を温める食べ物を摂るようにする事やぬるめのお風呂にゆっくり入ることで身体を温め、内外冷えを改善することが出来ます。気温が暑いと熱中症等も心配なので涼しい所で過ごしたり、つつい冷たいものを好んで摂ってしまいがちですが、時々温かい物を摂りながら体調を整えて今年の夏も乗り越えていきましょう。🌿

📢 マリーゴールドの苗 無人販売のお知らせ

開催日程：令和4年6月20日（月）～7月20日（水）

場所：土筆の看板付近にて
（滝川市東町4丁目117番地24）



1つ：30円
色：オレンジ
黄色
ミックス

デイサービスで園芸好きなご利用者様が集まり、マリーゴールドの苗を作りました。きれいな花を咲かせるようにと願いをこめて作りましたので、ぜひご自宅で育ててくださると嬉しいです！

📢 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://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 ☎

July 2022



No.66 土筆広報誌 Summer news

▼広大な景色に話もはずみます♪（江部乙 菜の花畑にて）





花に囲まれて



晴れの日が続き、いよいよ土筆の畑にも野菜の苗が植え終わりました。今年は、なかなか気温が上がらず、植えたての苗が強い風と戦っています。土筆では、晴れの日を見計らって、外出行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部をお知らせいたします。



菜の花見学



5月下旬、今年も菜の花がきれいに咲きました。土筆の各事業所では、江部乙へ菜の花見学に行って参りました。目的地に着くまでの車窓から眺める風景もきれいでしたが、車から降りて眺める菜の花畑は絶景で、見渡す限りを染める黄色い花と青空が溶けあう素晴らしい光景でした。花の香り感じながら、雄大な景色に利用者様からは「とってもきれい。」「気持ちが晴れやかになるね。」「一面黄色ですごいわ〜。」とにこやかな顔で大喜びのご様子でした。

行者にんにくとジンギスカン



5月上旬、土筆の山菜取り名人が「山菜の王様」と呼ばれる行者にんにくを沢山届けてくださいました。利用者様と一緒に下処理を行い、フローアが芳醇な春の香りでいっぱいになりました。行者ニンニクと言えばジンギスカン！「この相性が一番おいしいよね。」という事で、中庭で久しぶりのジンギスカンパーティーを行いました。皆様「おいしい、おいしい」と喜んでくださり、たくさんおかわりのお声がかかりました。天候にも恵まれ、心地よく、外での食事は格別で、大盛況に終わりました。

たけのこ

(土筆・土筆の郷)



6月の中旬、今が旬のタケノコが届きました。タケノコは時間が経つにつれて風味が落ちてしまうため、入居者様にお願いして皮むきをして頂きました。「皮に切れ目を入れると剥きやすいよ。」とのアドバイスを頂き、切れ目からスルリ、スルリと皮をむき「どこまで剥いたら良いか迷うわね〜。」「赤平で採ってきたのかしら？」など会話も弾みました。「茹でたてをこのままマヨネーズで食べたいね。」とのご要望を頂き味噌マヨネーズで頂きました。えぐみも無く山の恵みを堪能しました。



滝川神社 春季例大祭

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



6月10日、小規模多機能型では、3年ぶりに開催された春季例大祭の露店を散策して参りました。お祭りを楽しみされていた利用者様「たくさん人が来ているね〜。」と久しぶりに賑わうベルロード周辺の光景に喜ばれていらっしゃいました。「お祭りも観れたし、言うことないわ〜。」と笑顔を見せてくださいました。帰り際に東京ケーキをお土産に購入し、参加できなかった方々と3時のおやつとして楽しみました。少しずつ、普段の日常が戻ることを願うばかりですね。



こころとからだに^{プラス}+10

健康のために、からだをどれだけ動かせばよいのか、その目標を知っていますか？厚生労働省は、ガイドライン「アクティブガイド」を公表して+10（プラス、テン）すること、すなわち、今より10分多く毎日からだを動かすことを推奨しています。厚生労働省が示す健康のための目標は10分を足し、合わせて合計「1日60分」体を動かすことです。65歳以上の方々の目標は「1日40分」です。

手軽にできる +10 の紹介

働く合間に出来ること

- ・歩く時は歩幅を広く、早く歩きましょう。
- ・車で移動を歩きや自転車に変えてみましょう。
- ・座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がりましょう。



日常生活で出来ること

- ・階段を使いましょう。
- ・家事をしっかりとしてみる。
- ・テレビを見ながら、足の上げ下げ運動をする。



休日に楽しみながら出来ること

- ・家族と外出を楽しみましょう。
- ・自然のある公園でリフレッシュ！



10分で出来るウォーキング

- ・歩数計で1000歩
- ・距離で700m
- ・音楽3曲を聞く程度の長さ



動かずにエネルギーを使わない時間が長いほど、脂肪が蓄えられたり、筋力が衰えたり、気分転換できないままストレスを抱え込んだりと健康に良くない問題が起こります。「+10する」と言っても、10分続けて運動をしなければならない訳ではありません。1日の中で、5分を2回でも、2分を5回でも、細切れでもよいのです。むしろ「細切れが、なおよい」という考え方もあります。