🔐 「季節の変わり目」にご 用 心 を!

が上がったり、下がったりするとそれに合わせて 慌てて調整しようとするため、脳にストレスがかり、ホルモンや自律神経に乱れが生じます。すると、抵抗力や免疫力が低下し、そのため風邪すると、抵抗力や免疫力が低下し、そのため風撃する機能が低下するため、寒暖差に適応することが野でするため、ご自身の体調の場合であり、一点を見逃してしまう事も多いため、ご家族や問の生活の中で不調が起きていないか、気をかけて生活することが必要です。自律神経を崩さないためには、規則正しい生活が大切です。決まった時間に寝起きし、栄養のある食事をきたんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。

🌇 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遅れます。



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」

福祉・介護の資格は

資格取得を目指す方の

お手伝いも致します。

必要ありません!

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<mark>護</mark>
 - ・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

(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)

a 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 🕀





七簣 News





暑さのピークも過ぎました。朝晩の風に秋の 気配を感じます。夏の間、土筆の畑では、たくさ んの野菜がとれました。毎日、着実に成長する野

菜から元気をもらいました。 夏野菜の勢いにも負けない 素敵な笑顔と共に行事の 一部をご紹介いたします。













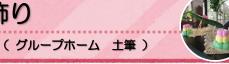


七夕の時期に なり、利用者様と 笹に飾り付けをしました。

暑い季節に色鮮やかな、短冊が涼しげに揺れています。七夕になぜお願い事をするのかというと、中国の「乞巧奠(きこうでん)」という風習が関係しているそうです。乞巧とは、技巧を授かるよう願う、上達を願うという意味があり織姫にあやかり機織りや裁縫の上達を願う儀式がもとになっているそうです。 土筆の笹に飾られた短冊には、皆様の健康を願うものや感謝の気持ちが込められたものが多いように感じました。

and the action of the contract of the contract

お盆飾り



お盆の時期がやってまいりました。土筆の畑からほどよく曲がったきゅうりところんとしたナスを収穫し、お盆飾り用の精霊馬と精霊牛を作ました。玄関に祭壇を作り、迎え火を焚いてご先祖様をお迎えしました。きゅうりは、ご先祖様が早く帰ってこられるように脚の早い馬になり、ナスは沢山の供物をのせてゆっくりと戻れるように牛に見立てられます。「立派な馬と牛ね。」と利用者様と華やかなお盆飾りでご先祖様をお迎えしました。



にんじんのすぐり菜





毎年にんじんの種まきを春に行っていますが、残念なことに2年連続で上手に成長しませんでした。ですが、今年は、はじめて成功しスクスクと成長しています。今年も芽が出ないのではないかと少し多めにまいた種、驚くほど発芽し、間引きを行いました。すぐり菜を入居者様に選別していただき味噌汁の具にしたり、ミニミニにんじんも柔らかく茹でてドレッシングで頂くと採れたての芳醇な香りが広がり「小さいけど、しっかりにんじんの味がするね。」とのお声をいただきました。



秋の睡眠習慣

9月3日は「秋の睡眠の日」です。皆様は、眠りたい時間にきちんと眠ることができていますか? ぐっすり眠るためには、就寝時に眠気がしっかり高まっていることと、覚醒水準が低くなっていること が大事です。 ※1. パフォーマンスの高さに係る緊張・興奮状態のレベルのこと

眼《参る伯祖み

体内時計

体内時計には、約24時間のリズムがあり、光や社会活動によって調整されています。この体内時計のリズムに基づいて、眠気の高まる時間が決まります。

頭の疲れ

目が覚めてから、人はずっと頭を使っているので、頭にも疲れがたまってきます。その疲れを解消するために、眠気が高まります。

覚醒水準が低下する

心身の調子が悪かったり、刺激 を受けたりすると、覚醒水準が高 まります。心身の状態を整え、刺 激を少なくすることで、覚醒水準 は低くなります。

良い睡眠をどるために

体内時計のリズムを正しく調整する

- ・起床時刻を一定にする。
- ・週末に寝だめをしたり、起床時刻を遅らせたりしない。
- ・規則正しく食事をとり、歩いたり、階段を使うなど、日中に からだを動かしましょう。
- ・寝る前は、携帯電話やタブレット、パソコンなどの光を避けましょう。

就寝時に覚醒水準を高める行動をしない

- ・寝る直前に入浴や運動をしない。
- ・寝る数時間前から部屋の明かりを落としゆったりと過ごす。
- ・心配事を寝床に持ち込まない。
- ・寝酒は、アルコール摂取後、体内にアセトアルデヒドを発生 させ、覚醒水準を高めてしまうので注意しましょう。

このように生活を整えることで、よい睡眠が確保できます。 それでも夜、布団に入って眠れない場合は、寝ようと努力をするとかえって覚醒して眠れなくなることもあります。20分くらいしても眠れない時は、無理に眠ろうとせず、寝床から離れ「穏やかな活動」をして眠くなったら布団に入りましょう。