

いい ぐき
11月9日は換気の日

室内温度と外気温の差が気になる季節になりました。窓を開ける事が億劫になりがちですが、室内では、1日あたり10リットル以上、牛乳瓶にして75本分もの水蒸気が発生します。放っておくと結露が生じ建物だけでなく私たちの体にも影響を与える可能性があります。建物だけではなく私たちの健康を守るためにも換気は大切です。屋外から新しい空気を取り入れ、室内の空気を排出する換気は、結露対策だけではなく、ウイルスなどを外に出したり、薄めたりする効果が期待できます。

風邪をひいた人の1回の咳で約10万個、1回のくしゃみでは約100万個のウイルスが空気中にばらまかれていると言われています。

締め切った部屋の中は、すぐにウイルスで一杯になってしまいます。また、空気が乾燥してくるとウイルスの水分も蒸発して軽くなるため、すぐに床に落ちることなく、空気中に浮遊し続けます。同じ部屋の中にいる人は、その空気を吸い続けることになるため、ウイルスに感染しやすくなります。そのため換気が大切になりますが寒くなる時期、室温の急激な低下は、体調悪化も心配になります。冷えた壁や床、天井が暖まっていれば、換気時も室温が下がりにくくなり、暖房から離れた場所の窓を開けることで暖房費を抑えることもできます。寒くても1時間に1回は換気をするように心がけましょう。

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



November 2022



No.70
土筆広報誌
Autumn news

▼敬老の日♪（グループホーム 土筆）



土筆 News

雨と共に寒さが訪れ、街路樹の葉が、日に日に色づき、衣替えをしています。気が付くと上着の袖に雪虫がとまっていました。そろそろ雪の季節がやって来るようです。土筆では、秋に行われた行事の一部をみなさまから頂いた素敵な笑顔と共にお届けいたします。

敬老の日



それぞれの事業所で「敬老の日」のお祝い行事を行いました。グループホームでは、今年、百寿、卒寿、米寿の方がいらっしゃいました。賀寿の方々には、滝川市長から長寿のお祝いとして祝い状と記念品が届きます。更に百寿の方には、内閣総理大臣から祝い状と記念品の銀杯が贈られ、敬老会で贈呈式を行い、ホームの皆様と一緒に祝いさせて頂きました。レクリエーションでは、宝引きを行い楽しまれていらっしゃいました。小規模多機能型では、箱の中身はなんでしょう？ゲームを行い、ドキドキしながら箱の中に手を入れて何が入っているかを当てるゲームで盛り上がりしました。入居系の事業所では、生寿司、天ぷら、茶碗蒸しなどのお祝い膳をご用意させていただき、日頃の感謝の気持ちをこめてメッセージカードを贈らせていただきました。敬老の日、おめでとうございます。皆様の素敵な笑顔がいつまでも続きますようお願いしております。いつも、元気な笑顔からお力を頂いています。ありがとうございます

縁日行事

(グループホーム土筆)



9月27日グループホーム土筆では、縁日行事を行いました。レクリエーションでは、アヒルすくいや輪投げ、射的などのゲームに挑戦です！ぷかぷかと浮かぶ大小のアヒルを見て、狙いを定めて1回に2匹すくう方もいらっしゃいました。体を動かした後は、お祭りの雰囲気味わっていただけるように、赤飯やたこ焼き、フランクフルト、スイカ、枝豆などを屋台風にご用意いたしました。どれから食べようかしら！と迷われながら「どれもおいしいわ。」と喜ばれていらっしゃいました。

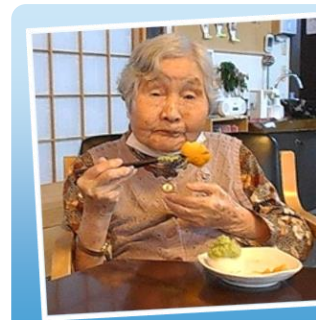


おはぎ作り

(小規模多機能型居宅介護 土筆)



お彼岸の時期に畑で収穫した、かぼちゃと枝豆を使用しておはぎを作りました。かぼちゃをカットして柔らかく茹で裏ごしたものを水分をとばすために煮詰めると山吹色のかぼちゃ餡が出来上がりました。枝豆は、さを外すところから始まり、茹でて、粒々の食感を残しつつ、すりつぶし、きれいなきみどり色のずんだ餡ができ上がりました。お皿に2色のおはぎが並ぶと皆様、大変喜んで召し上がられました。かぼちゃも枝豆も素材の甘みが活きた優しい味わいで大好評でした。



白湯の効果について



秋が深まり、気温の低い日が続いています。心地よい布団から、なかなか出ることが難しく、スッキリ目覚めないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな時は、白湯を飲むと良いと言われています。白湯とは、沸かして約50℃くらいにさました、何も入っていないお湯の事を指します。今回は、白湯を飲むことで期待される効果をご紹介します。

白湯の効果

基礎代謝があがる
内臓が温められることにより、全身をめぐる血の流れが良くなって基礎代謝が上がると言われています。基礎代謝が上がると免疫力も上がります。

デトックス効果がある

利尿作用や腸のぜんどう運動が促され、老廃物の排出もスムーズになることでデトックス効果が期待できます。

内臓の機能回復

内臓の機能を回復し、消化不良や胃もたれを防ぐことにつながります。

白湯の飲み方

50～60度程度の白湯にする
熱すぎず、ぬるすぎず、人肌より温かく飲めるくらいのものを用意するようにしましょう。

少しずつ時間をかけて飲む

白湯を一気に飲んでしまうと胃液が薄まり、食べ物の消化吸収が阻害されてしまうことがあります。

1日に800mlまで

白湯は、胃や腸の汚れを押し流してくれる効果が高く、飲みすぎてしまうと、本来必要だった栄養素まで流してしまうこともあります。

白湯を摂るタイミング

最もオススメの白湯を飲むタイミングは、朝、目覚めた後です。寝ている間に私たちの体は、汗をかき、多くの水分を失っています。また寝ている間に冷えてしまった内臓を温めることで体も目覚め、消化機能も活発になり、老廃物を排出しやすくなります。これから始まる1日の活動に向けて基礎体温を上げる意味でも、朝に飲む白湯は、いい効果があります。できれば、コップ1杯の白湯を10～20分かけてゆっくり飲むと良いでしょう。