

七草粥について

1月7日に七草粥を食べる風習がありますが、そもそも、なぜ七草粥を食べるのでしょうか？七草粥は、中国から伝わった「1月7日＝人日の節句」という風習と、日本古来の7種類の食材や、若菜を摘んで食べる風習が合わさり、江戸時代頃より、「五節句」という季節の変わり目に行う、健康や長寿などの願いが込められたお祝いのひとつとなりました。そして、七草粥が定着した背景には、7日といえば「松の内（1月1日～7日）」の最後の日にあたりますが、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬の栄養補給をする効用もあって、この日に七草粥を食べて1年の無病息災を願うようになって

たという風習があるようです。

では七草粥には何を入れたらいいのでしょうか？一般的に七草粥の七草は「春の七草」（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）をさします。ですが、七草粥のルーツが「七種菜羹」や「七種粥」といったものであり、春の七草になったのは後世のこと。ですから地域によっては味噌やモチ、肉、魚などを加えることもあるようです。

冷蔵庫にあるネギ、ホウレンソウ、ミツバなどのお好きな野菜を使っても良いのだとわかったら気も楽になります。せっかくですから、先人の知恵と健康への願いが込められた七草粥をみんなでいただきましょう！🍲

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://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 ☎

January 2023

謹んで新年のお慶び申し上げます
本年もどうぞよろしくお願いいたします

No.72 土筆広報誌 Winter news

▼すてきな1日になりますように！（サービス付き高齢者向け住宅 土筆）



土筆 News



グループホーム
バラでエツ ツリー

木に丸く積もった雪が、風に吹かれて、ひらひらと舞っています。これから徐々に雪の季節が始まるとのんびりと構えていたのですが、想いとは裏腹に一気に降り積もり、毎日雪が続いています。土筆では、冬の始まりに行った行事の一部を利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。



クリスマスの準備



今年もクリスマスの時期が近づいて来ました。各事業所では、12月に入ってから少しずつクリスマスの準備を行いました。まずは、一年間大切にしまっておいたツリーを組み立て、バランスよく枝を広げ、皆さんとオーナメントを配置しました。同じ色の飾りが近くに並ばないように気を付けながら、「ここが良いかしら。」「大きい飾りは、こっちにつるした方がいいかい?」と確認しながら、素敵に飾り付けが完成しました。グループホームでは、リースの形をしたオーナメントを作成しました。色とりどりのポンポンを思い思いに飾り付けて行きます。皆様、とても真剣に取り組んでいらっしゃいました。小規模多機能では、壁面にすずらんテープのモミの木を作成しました。木のてっぺんには、輝く大きな星が取り付けられています。完成した大きなツリーの前で、記念撮影を行いました。クリスマス会が楽しい一日となりますように。

漬物作り

(土筆全事業所)



今年は、秋大根が1000本も収穫できました。土筆の大根は、みずみずしく甘くて美味しいと利用者様からも評判です。いろいろな味で、大根を楽しんでいただけたらと各事業所では、漬物作りが始まりました。デイサービスでは、粕味噌漬けを作りました。漬物作りが得意な利用者様に教えて頂きながら、樽に粕味噌と大根を交互に重ねて行きました。グループホームでは、なまくら漬けを作りました。土筆の郷では、甘酢漬けとビール漬けに挑戦です。美味しく漬かるか、今からとても楽しみです。



かぼちゃ団子

(グループホーム土筆)



グループホームでは、秋に畑で収穫したかぼちゃを利用してかぼちゃ団子を作りました。硬い皮をそぎ落してかぼちゃをゆで、よくつぶし片栗粉を加えて混ぜ合わせます。耳たぶくらいの柔らかさになったら、厚さ1センチの円形に形を整えます。フライパンに並べて、両面に焼き色がつくまで、じっくりと焼き上げます。出来上がった、かぼちゃ団子は、もっちりとしていて、香ばしく、かぼちゃの甘みが絶妙な味でした。「美味しいね〜。」「甘いわね〜。」と大好評でした。



冬場に注意 低温やけど

寒い冬を乗り切るためにカイロや湯たんぽを使用する方も多いのではないのでしょうか? 肌に近い部分で使用する暖房製品は、使い方を誤ってしまうと低温やけどにつながることもあり、注意が必要です。

症状

熱源が低いため、気づきにくいのが難点です。低温やけどに気づいた時には「皮膚が赤く腫れる」、「水ぶくれができる」など比較的軽症な症状だけではなく、「皮膚深部(皮下組織)が壊れる」かなりの重症の「やけど」になってしまうこともあります。



低温なのになぜ「やけど」をする?

低温やけどは、ステーキに似ていると言われています。なぜならステーキは、温度が低いままのフライパンで、じっくり焼くと表面が焼ける頃には、中の深い部分にも、十分に火が通る「ウェルダン」になります。これは「低温やけど」にも同じ事が言えるからです。

こんな時は、特に「低温やけど」に要注意

疲れが溜まって、眠り込んだり、お酒を飲みすぎて居眠りするときは、熱さに対する反応が鈍くなります。また持病で糖尿病を患っている方も、足の神経などが鈍くなっているため注意が必要です。

低温やけどに注意する必要があるもの

貼るタイプのカイロ： 必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないようにしましょう。

靴下用カイロ： 靴を脱いだ状態や身体他の部位に使うと高温になる危険性があります。

湯たんぽ・あんか： 厚手のカバー等に包んでも、「低温やけど」を起こすことがあります。

ホットカーペット： 長時間、横になったり、座ったままでいると「低温やけど」になりやすいです。

携帯電話などの充電器： 本体や充電器が熱くなり「低温やけど」につながる危険があります。

