

🍪「チョコ」をちょこっといかがでしょうか

2月14日はバレンタインデー。日本では、好きな人や世話になった人、友達にチョコレートを贈る風習となっています。皆さんは、バレンタインデーの思い出に何を思い出しますか？チョコレートは、甘くて太るといった印象を持つ人が多いとは思いますが、実は体にいい食品として注目されています。カカオに含まれているポリフェノールには、動脈硬化の予防や肌の老化防止などがあります。食物繊維も豊富に含まれていることから腸内環境を整え、便通を良くする効果が期待できます。またテオブロミンという成分も含まれており、これは血流アップを促し、脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑える効果があるようです。（カカオの含有量によって栄養成分の量が変わります。）チョコレー

トが身体に良いとはいえ、脂質や糖質が高いのは事実です。カフェインも含まれていますので、お身体の状態に合わせてほどほどに食べるのがいいと思います。ここでチョコレートの楽しみ方の一つとしてテイスティングをご紹介します。やり方は簡単で、チョコレートを2、3回噛んで口の中でゆっくり溶かします。そして口を閉じて、鼻から息を吸って吐いてを繰り返すことで、香りや口どけを楽しむことができます。チョコレートはカカオ豆の産地によって香りが違いますし、同じ産地でもお店によって違いますので是非試してみてください。色々あるチョコレート、食べすぎに注意しつつ楽しみながら健康に役立ててはいかがでしょうか。🍪

🍪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>

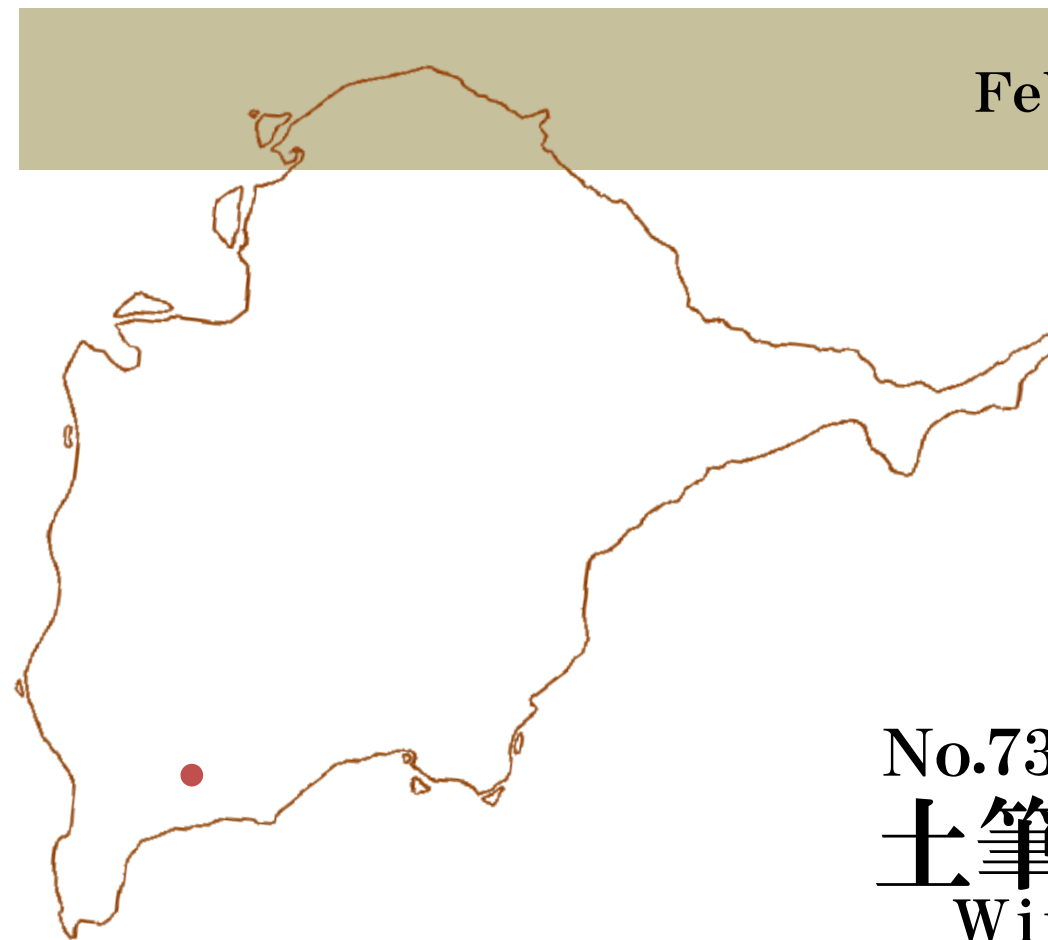
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

February 2023



No.73 土筆広報誌 Winter news

▼新年の幸福をお願いしました。（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）



土筆 News



2023年、新年がスタートして、はや一ヶ月が経ちました。12月の積雪量とは打って違って、比較的穏やかな年越しとなり、冬晴れの青空にははらりと舞う雪が美しい季節の到来です。土筆の年末年始の様子を利用者様の笑顔と共にお知らせいたします。

初詣



小規模多機能
滝川神社



グループホーム
出雲大社新十津川分院



新年を迎え、初詣に出かけて来ました。小規模多機能では、滝川神社へ今年も良い年になりますようにと手を合わせ、お参りをいたしました。グループホームでは、新十津川町にあります、出雲大社分院へ行って来ました。境内には、おおくにぬしのみことと因幡の白兔の石像があり、今年の干支のうさぎの前で記念撮影をいたしました。初詣の新たな気持ちを忘れずに、うさぎのように元気に躍動する活発な一年になりますように！

メリー★クリスマス



事業所ごとに行われたクリスマス会デイサービスでは、ハンドベルとビンゴ大会を行いました。ビンゴ大会では景品がたくさん並び利用者様も楽しまれていました。小規模多機能では、プレゼントが当たるくじ引きなどを行いました。グループホームではクリスマスツリーの輪投げやご自身でケーキのデコレーションを楽しんだりしました。託児にもサンタがやって来ました。サンタに驚き泣いてしまう子もいましたが無事にプレゼントを受け取る事ができました。

クリスマスカード

(グループホーム 土筆)



グループホームでは、入居様が手作りのクリスマスカードを作成しました。ながぐつ型の窓からマスキングテープのデコレーションが見えるようにテープを貼っていきます。「しましま模様にならうかな?」「ハートのシールも貼りましょう!」みなさま、思い思いに飾り付けをして、カードが出来上がりました。カードの内側には、ご家族様宛にメッセージを記入していらっしゃいました。息子さんに向けたメッセージやお孫さんに宛てたメッセージなど素敵なカードが完成です!



年越し

(土筆全事業所)



「繭玉は昔餅つきをした後にそのまま丸めて水木につけたんだよ〜。」と入居様に教えて頂きながら、年を越す準備として繭玉作りをして頂きました。「つきたての餅を丸めて付ける途中で、よくつまみ食いをしてたわ」と思い出を話しも懐かしく、水木に飾りをつけていく際に入居者同士で「ここは、こうした方がいいのかしら?」「ここに飾りが少ないのもう少し飾りを足そうかしら?」と皆様、楽しく飾りつけをくださり、玄関に設置すると一気に正月らしくなりました。



つま先立ちで 高血圧 を予防 しましょう

動脈硬化や高血圧などの生活習慣病のリスクは、若いからと言って油断はできません。予防のカギとなるのが「血流」です。特に滞りやすい下半身の血流の改善におすすめなのが「つま先立ち」です。その方法や健康効果についてご紹介いたします。

つま先立ちでふくらはぎを強化

ふくらはぎの筋肉を鍛える方法は、ジョギングやウォーキング、筋肉トレーニングなどいろいろありますが、続けるのはなかなか難しいものです。そこで簡単にできるのが「つま先立ち」です。文字通り、ただつま先で立つだけでふくらはぎの筋肉が刺激され、筋力アップにつながります。一日の空いた時間で行うことができるので忙しい方にもおすすめです。

つま先立ちトレーニング

- ① 両足を肩幅に開いて背筋をまっすぐに伸ばし、両手でイスをつかんで立ちます。
 - ② 背伸びをするように両足のかかとをあげて10秒間キープします。
 - ③ ゆっくりとかかとを下ろします。
- ②と③を1セットとして5回繰り返してください。



座って行うトレーニング

- ① イスに深く座り、背筋を伸ばします。
 - ② イスの端をつかんだ状態で両足のかかとをあげて10秒間キープします。
 - ③ ゆっくりとかかとを下ろします。
- ②と③を1セットとして5回繰り返してください。

