

## 甘酒は「飲む点滴」

甘酒は日本の伝統的な飲み物として広く知られ、酒粕を水でのばし砂糖で甘味をつけたものと、米麴で作られた自然な甘味のもの2種類があり、お正月に神社で振る舞われたり、ひな祭りで女の子の健やかな成長を願い飲まれたりしています。ひな祭りの甘酒はアルコール成分が含まれていない「米麴甘酒」が多く、どなたでも安心して飲み、栄養素が豊富で腸で素早く吸収されるため「飲む点滴」と呼ばれ、疲労回復を高めると言われています。そんな「米麴甘酒」は、食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれ腸内環境を整え便秘の予防・解消や免疫力を高める効果があるそうです。冬のイメージもありますが実は、夏の季語とされ、江戸時代から

消化吸収を助け胃腸に優しく夏バテ予防に飲まれていたようです。また、豊富に含まれているビタミンB群は、血行と代謝を促進させ美容効果抜群とされ、他に少量でも空腹感を抑える効果やイライラを抑えるGABAといったアミノ酸由来の物質も含んでいるので、食べ過ぎを防止し上手に飲めばダイエット効果もあり、抗酸化作用で老化の元凶となる活性酸素の発生を抑制し動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にも役立つそうです。様々な効果がある甘酒ですが、一度にたくさん摂りすぎると、血糖値が急激に上がる可能性がありますので、もともと血糖値の高い人は注意が必要です。1日コップ一杯、朝や昼に少量ずつ飲まれてみてはいかがでしょうか。(吉)

## 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼シニア シェアハウス

ご入居者の皆様と居間・キッチン・トイレ・洗面所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力しながら生活をしていくタイプのお住まいです。お食事は、1階の食堂にて召し上がることもできます。近隣には、お菓子のほんださんや歯科、内科・循環器病院などもございます。



## 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でき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

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。

### ■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://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 (吉)

March 2023



## No.74 土筆広報誌 Winter news

▼ゆきだるまと一緒に♪ (デイサービス 土筆)



# 土筆 News

積み上げられた路肩の雪山も日に日にやせて小さくなって来ました。少しずつ日が伸びて、暖かい日も増えて来ます。土筆では、春の気配を呼び込む行事を行いました。そ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。

**鬼は外！  
福は内！**



2月3日、毎年恒例の節分行事を行いました。グループホームには、赤鬼と青鬼がやって来ました。入居者の皆様は「鬼は外～。福は内～」の掛け声とともに豆まきを開始、気合十分のご様子で、鬼は退散して行きました。サービス付き高齢者向け住宅では、入居者様それぞれのお部屋の厄払いとしてお部屋から廊下に向けて豆まきをしました。デイサービスと小規模多機能では、4チームに分かれて鬼のバスケットめがけて玉入れゲームを行いました。バスケット一杯にボールが入り「何個入ったでしょうか？」とお聞きすると「100個じゃないの？」とお声が聞こえました。数えるとなんと113個！玉入れの後は、いよいよ赤鬼と青鬼の登場です！鬼にめがけてカラーボールで鬼退治をいたしました。最後に年女の方にピーナッツで豆まきをしていただき、皆様の厄を払うとともにたくさんの福を呼び込みました。皆様のもとにたくさんの福が届きますように！

## いなり寿司

(グループホーム 土筆)



本日の昼食は、入居者様と一緒に作った、いなり寿司です。たまには、料理を楽しみたいとのご希望にご自身で召し上がる分の稲荷ずしを包んで頂きました。控えめに酢飯を詰める方、たくさん詰めてジャンボ稲荷を作る方、形をきれいに整えて、皆様、思い思いの稲荷ずしが完成しました。酢飯をあげに詰めながら、みなさん笑顔で楽しそうでした。自分で作ったごちそうは「おいしいね～。」「おいしいのが一番だね～」と笑顔で喜ばれ完食されていました。



## ゆきだるま

(土筆・土筆の郷)



1月下旬、土筆に雪だるまの季節がやって来ました。今年は、積雪量も充分にあり、雪だるま作りには、うってつけの状況です！土筆には6体の雪だるまが出来上がり、よく見ると長い耳のうさぎや三角耳のネコの雪像もあります。土筆の郷には、くまもんも登場し託児所の子供たちも喜んでいました！



## 耳を大切にしましょう

3月3日は「耳の日」です。耳は生活して行く上で音の情報を得るための大切な器官です。耳の病気には、明らかな原因やきっかけがなく突然耳が聞こえにくくなる「突発性難聴」や耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。そこでこの機会に耳の健康について定期的にチェックするように心がけていきましょう。

### 耳の不調とは？

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳なりがする
- 耳が痛い
- 普段と違う耳垢がとれる



### 耳の掃除を正しくできていますか？

耳を掃除するときは、次の点に注意して行いましょう。耳の掃除は、2～3週間に1回程度を目安として行いましょう。なお、耳垢には、皮膚を保護したり虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除をしすぎないことも大切です。耳の掃除には、耳かきや綿棒を使いましょう。使用後の耳かきは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。

### 「聞こえ」を悪くする生活に注意しましょう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けたり、疲労や過度なストレスにより聴力が低下する場合があります。正常な「聞こえ」を保つためには次の点に注意しましょう。

- 大きな音がする場所やヘッドホンの大音量は避ける
- 適度な運動、バランスのよい食生活を続ける
- 年に1回は「聴力検査」を受ける
- 疲労やストレスを溜めない
- 良質な睡眠（休養）をとる