## **全部子どもの日と端午の節句**

5月5日は「子どもの日」として知られてい 端午の質ますが、同時に端午のとしても知られていま 法律で定す。同じ日に制定されたため、混同されがちで 句は伝統すが本来は、それぞれ別物です。「こどもの日」 現在ではは、子どもの人格を重んじて幸福を願い、母親 似通ってに感謝する日です。こどもの日には特に性別の を食べて区別はなく、男の子・女の子を問わずお祝いを 柏は、昔します。それに対して「端午の節句」は、男の ちは古い子の健やかな成長と健康を願ってお祝いをす ちは古い子の健やかな成長と健康を願ってお祝いをす す。そこる日です。古代中国では季節の変わり目である 「子孫繁秀を別は体調を崩しやすく、特に5日は、同じ奇 を祝いれ数が重なって、縁起の悪い日と考えられていま います。した。そこで、5月5日に厄払いを行ったのが、

端午の節句の起源と言われています。子供の日が 法律で定められた祝日であるのに対し、端午の節 句は伝統行事であることが、大きな違いです。 現在では、子どもの日のイベントも端午の節句と 似通っており、兜を飾り、鯉のぼりをあげ、柏餅 を食べて祝うのが一般的ではないでしょうか? 柏は、昔から神聖な木とされて、新芽がでないう ちは古い葉が落ちないという性質をもっていま す。そこから、世継ぎや家系を絶やさないための 「子孫繁栄」を願う縁起ものとして、子どもの成長 を祝い柏餅を食べる習慣になったと伝えられて います

### 🌇 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

#### ▼デイサービス

庭が見える明るく広いテラスで日光浴をしながら、歌を唄ったり、お話をしたり笑顔が沢山の時間を過ごすことができます。レクリエーション活動や季節に合った外出行事、入浴、機能訓練、口腔ケアなど、いろいろなサービスを提供しております。スタッフー同、ご利用者様一人一人の生活を大切にしながらお手伝いさせていただいております。



# № 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)

**a** 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 🕀





土筆 News





春の気配をいち早く知らせてくれる球根植物

が色とりどりに花を咲かせています。寒さに耐 え芽を出し、花を咲かせる姿に元気を頂きまし た。土筆では、春に行われ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。



4年ぶりの開催となりました、"らんフェスタ赤平2023"にグループホーム 土筆の郷の入居者様 と一緒に行って参りました。らんフェスタは、今年で20周年ということで、世界で初めて青色の胡 蝶蘭「ブルージーン」を特別に展示してありました。「ブルージーン」は、ツユクサの青い遺伝子を胡 蝶蘭に組み込み15年以上の研究開発を重ねた情熱とバイオ技術の結晶だそうです。その他にも、黄 色や白の彩り豊かな美しい品種が並び玄関では、今年の干支のウサギをかたどった迎え花が出迎えて くれました。













滝川消防署様協力の元、救急救命講習を土筆の郷で行いました。今回は、胸骨圧迫(心臓マッサー ジ)の方法とAEDの使用方法および119番通報の訓練を行いました。コロナ禍のため現在では、 人工呼吸は行わず、救急車が到着するまでの間、1分間に100~120回の速さで胸が5cm沈むように 胸骨を圧迫します。万が一の際に迅速な対応が出来るように、絶え間なく圧迫を続ける必要があるた め、参加者は真剣に汗をかきながら受講いたしました。

### ホワイトデー



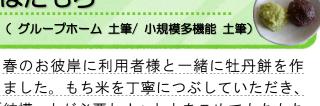


3月14日デイサービスでは、男性利用者様 によるホワイトデーのクッキー作りが行われ ました。粉とバターと砂糖をまぜた、プレーン 味と黒ゴマ入りのセサミ味の2種類のクッキ ーを作りました。女性の利用者様や職員にバレ ンタインデーのお返しとしてプレゼントしま した。皆さん笑顔で召し上がられていらっしゃ いました!



#### ぼたもち

( グループホーム 土筆/ 小規模多機能 土筆



りました。もち米を丁寧につぶしていただき、 「結構、力が必要ね!」と力をこめてもちもち になったお米をひとつずつ丸めて頂きました。 中のお米が見えないように、あんこで包む作業 も集中して一生懸命に行い「なかなか難しいね ~。」と取り組んでいらっしゃいました。枝豆 餡で包んだ牡丹餅も完成し2色の彩りの良い おやつが完成です。季節を感じながら、みんな で作った牡丹餅は、丁度良い甘さで「美味し い。」と皆様きれいに完食されました!





# 節肉が露写るどどうなるのか

最近、筋肉が落ちたなと感じることはありませんか?筋肉の量が減ると、糖をためておく場所が少なく なるため、血糖値が変動しやすくなり糖尿病になる可能性が高まります。また、つまずきやすくなった り、疲れやすく感じることや太りやすくなるため、筋肉を減らさないように生活する事が大切です。

#### 落ちた筋肉を戻す方法

#### タンパク質と適度は糖質摂取

タンパク質は血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。加齢により食事量が減ると筋 たんぱくの合成力が低下します。そのため意識してタンパク質を摂る必要があります。また、糖質が 不足するとタンパク質が体を動かすエネルギー源として使われるため、筋肉の減少につながります。

#### 筋トレ会習慣づける

運動は継続して行うことが大切です。比較的取り入れやすい運動を生活の中に取り入れて行うとよ いでしょう。特に、下半身を中心に筋トレを行うと効率的に筋力アップができます。 • 又勿勿如卜

両足を肩幅程度に広げて立ち3~4秒かけてゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度 まで、腰を落とします。続いて3~4秒かけてゆっくりと膝を伸ばし体勢を戻します。 。周阳明

仰向けに寝た状態で膝を伸ばしたまま片足を持ち上げます。10 秒静止した後に足を下┛ ろし、かかとを床につけずにその動作を繰り返します。反対側の足も同様に行います また、横向きでも同様にトレーニングできるため、両方行ってみましょう。

#### 十分は睡眠時間を確保する

1日7~8時間程度は睡眠時間を確保しましょう。

睡眠時に分泌される「体を作るホルモン」は、筋肉を作るうえで重量です。