



4月8日は花祭りの日

花祭りはお釈迦様のお誕生日です。日本人の多くは仏教徒ですが、仏教の三大行事に「花祭り」という行事がある事は意外に知られていません。日本には、7世紀頃に中国から伝わりました。お釈迦様は、紀元前7世紀から紀元前5世紀ごろにインド北部で生まれ、生まれてすぐに立ち上がり7歩歩き、右手で天を指し「天上天下唯我独尊」と言葉を発したと言われています。「世界にいる人々は誰にも変わる事のできない人間として生まれており、一人一人が尊い存在である」という事を表しているそうです。お釈迦様が生まれたルンビニ園はたくさんの花に囲まれた場所だったそうで、誕生日の4月8日にたくさん

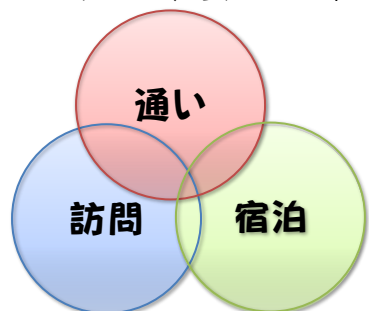
の花を供えるようになった事から、「花祭り」と呼ばれるようになったと言われています。花祭りではお釈迦様の像に甘茶をかけます。これはお釈迦様が生まれた時に、天に9頭の龍が現れ、甘い水を吐き、その水をお釈迦様の産湯に使ったという伝説が由来になっています。花祭りは赤ちゃんの健康を願うお祭りでもあり、甘茶で赤ちゃんの頭をこすると元気で丈夫な子供に育つと言われています。イエス・キリストの誕生を祝うクリスマスは日本中で盛り上がりますが、花祭りはその存在すら知らなかったと言う方も少なくありません。花祭りにあわせて様々なイベントを行うお寺もあるそうなので、これを機会に行ってみてはいかがでしょうか？ ③



土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼小規模多機能型居宅介護

必要な時間に必要のことだけ利用できるサービスです。ご利用者様一人ひとりに合わせて時間や曜日もオーダーメイドすることが可能で、突然の利用や泊まりなどにも24時間365日対応いたしますので、安心して在宅生活が遅れます。



通い 送迎やお食事の提供をはじめ、看護師による健康チェックや入浴・排せつ介助、レクリエーション、機能訓練などを行います。

訪問 スタッフがご自宅に伺い、その時の状況やご利用者のご希望などにより、お食事や入浴・排せつ介助、家事のお手伝いなど「通い」では支えきれない時間帯の支援をいたします。

宿泊 急な宿泊も可能で、ご利用者の様態に合わせてご利用できます。



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/>

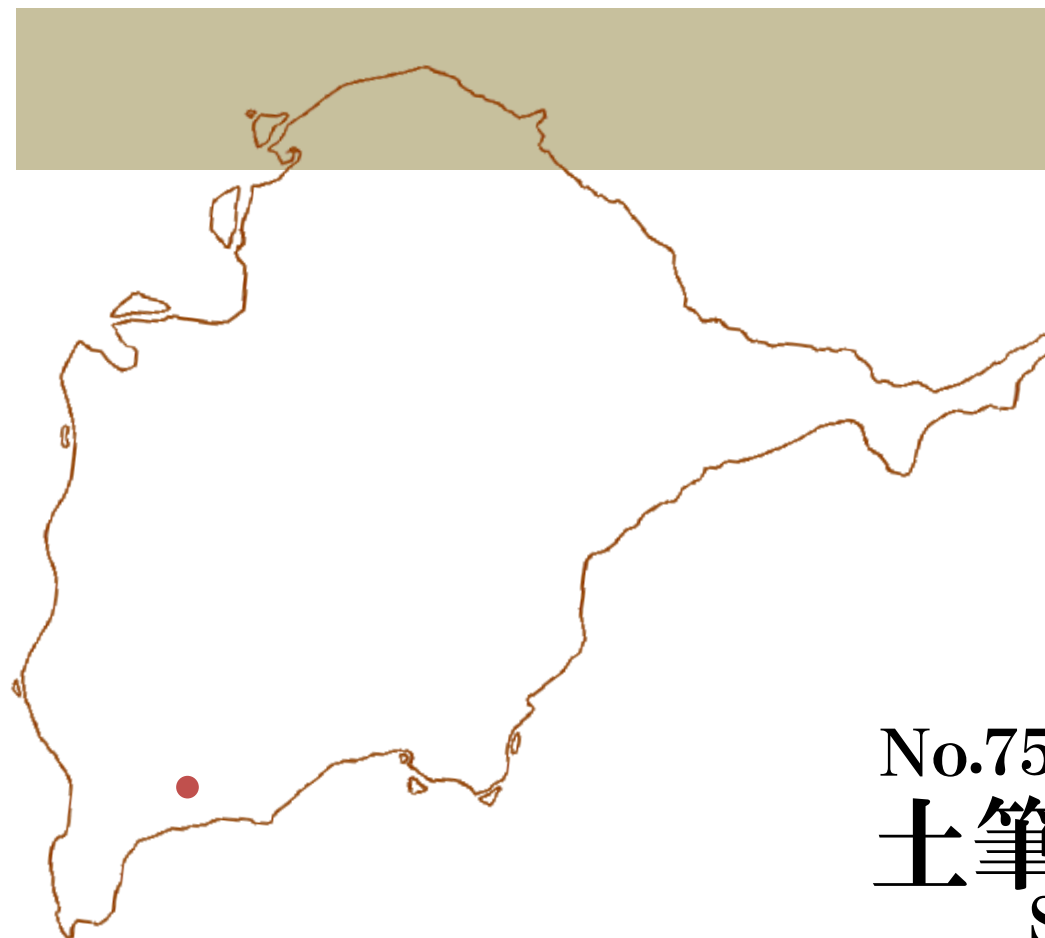
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ㊦

April 2023



No.75 土筆広報誌 Spring news

▼おひなさまと🌸（グループホーム 土筆の郷）





甘くて幸せ
パレンティン

暖かいと感じる日が増えました。いよいよ春到来！と思いきや寒い日と暖かい日を繰り返し徐々に季節が移り変わってゆくのが北海道の春ですね。気持ち軽やかに春らしい行事の様子を利用者様の素敵な笑顔と共にご紹介いたします！



ひなまつり



3月の行事と言えば、ひな祭りです。デイサービスでは、利用者様にお内裏様とお雛様になって頂き記念撮影をいたしました。グループホームでは、ひな人形の工作レクリエーションを行いました。紙コップや折り紙で着物を作り、色や柄を真剣に選ばれていらっしゃいました。目や口を描く際には、慎重に作業を進められ、自分のお顔にどこか似た雰囲気のかわいらしいお雛様が出来上がりました！小規模多機能では、折り紙のちぎり絵で顔出しパネルを製作しました。細かな作業ですが、皆様が力を合わせて作成した力作です！完成後は、もちろん記念撮影をおこないました。3月3日は、どの事業所もお祝いの献立が並び、ちらし寿司や茶わん蒸し、桜餅などを召し上がりながら楽しい一時を過ごしていらっしゃいました。おやつには、甘酒と雛あられを楽しんだ事業所もあり、昔ながらの小さなかりんとう仕立ての雛あられに「久しぶりに食べるとおいしいね～」と喜ばれていらっしゃいました。皆様が健康でありますようにとひな人形に願いを込めた一日でした。

紙袋ランターン

(土筆全事業所)



2月18日、約4年ぶりに滝川紙袋ランターンフェスティバルが通常開催され、グループホームの入居者様と一緒に見に行きました。ベルロードには、1万個以上のランターンが並び感動の光景でした。たくさん並べられたランターンを見ながら「きれいだね～」「寒いけど来てよかったわ。」と大満足のご様子でした。それぞれの事業所でも利用者様と作成したランターンを土筆の庭で点灯しました。窓辺から自分が作ったランターンを探しながら、うれしそうに眺められていらっしゃいました。



認知症サポーター研修

(サービス付き高齢者向け住宅土筆)



2月16日、入居者様向けに土筆の職員による認知症についての基礎的な研修を行いました。認知症の症状やなぜそのような行動をするのか？また、そういった時にどのように対応すればよいのか？という内容を熱心に聞き、一緒に過ごし、支え合って行けるよう、皆様真剣に受講されていらっしゃいました。入居者様17名、職員6名が参加し、講習の後、包括支援センターご協力の元、タッチパネルにて、もの忘れの症状がないかを知る事の出来る「もの忘れ相談プログラム」をご希望者様に体験していただきました。



肺を鍛えて元気に過ごしましょう

冬の間、家にこもりがちな生活が続き、コロナ禍もあり、外出の機会が減ってしまった人も多いのではないのでしょうか？久しぶりに外出や運動をしたら、息切れをしやすかったという人は呼吸筋がお休みモードになっている可能性があります。今回は、そんな肺を鍛える方法をご紹介します。

呼吸は生命維持に最重

私たちの体は、肺に取り込んだ酸素を使ってエネルギーを作り出しています。肺が衰えて十分な酸素が取り込めなければ、動いた時に体のだるさを感じやすく、疲労感が蓄積しやすくなります。肺には筋肉がないため、自ら動くことはできません。そのため横隔膜や肋間筋といった「呼吸筋」を動かして鍛える必要があります。

よこぶえ呼吸 肺を鍛える基本の呼吸法

口から息を吐く



- ① 唇を突き出さないように口の真ん中を薄く開いた状態で口を横に広げる。
- ② 10～15秒かけて口から息を吐き出す。
- ③ 吐き切ったと感じてから、さらに息を吐き切る。

鼻から息を吸う



- ④ 口を閉じて、鼻から自然に空気を入れる。慌てず、ゆっくり5～6秒かけて吸う。
- ①～④を5回繰り返す。

呼吸機能は、「姿勢」とも密接に関わっています。特にスマートフォンやパソコンを見る時になりがちな肩が内側に入り、背中が丸まる姿勢は、横隔膜の動きを悪くしてしまいます。日頃から自然に背筋を伸ばした正しい姿勢を心がけましょう。

