



7月30日は 梅干しの日

梅干しには、疲労回復成分のクエン酸が入っていたり、食中毒の予防にもなり、健康に良いとされています。「食べると難が去る」と言い伝えられていることから「難（7）が去る（30）」という語呂合わせにより梅干しの日が制定されました。「梅は、その日の難逃れ」と言われ、梅干しを食べればその日一日の災厄から逃れることが出来るという言い伝えで、梅干しが持つ殺菌作用や健康増進、食欲増進の力を語ったものだと考えられています。語呂合わせにもなっている通り、体に良いとされる多くの栄養素が含まれており、食べた時の酸っぱさの成分クエン酸は、疲労回復だけではなく、代謝をスムーズにする働き

があるため、腰痛や肩こりなどの緩和、老化防止にも役立ちます。その他にも鉄分やカリウム、ビタミンE・B1、B2などが多く含まれ普段の生活の中で溜まった、ストレスや食欲不振などといった悩みをお持ちの方にとっては、それを解消してくれる食材でもあります。

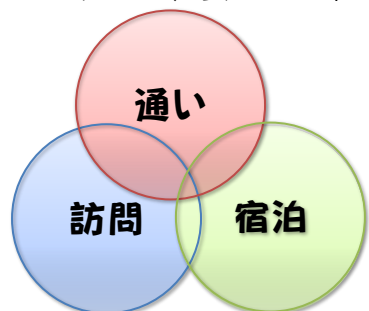
「疲れを翌日に持ち越したくない。」「いつまでも若々しく過ごしたい。」方には、おすすめの食品ですので、これからさらに暑くなる時期！塩分の事を考えて、取りすぎに注意しながら、梅や梅干しを食べて、今年の夏も乗りきって行きたいですね！🍷



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

必要な時間に必要な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/>

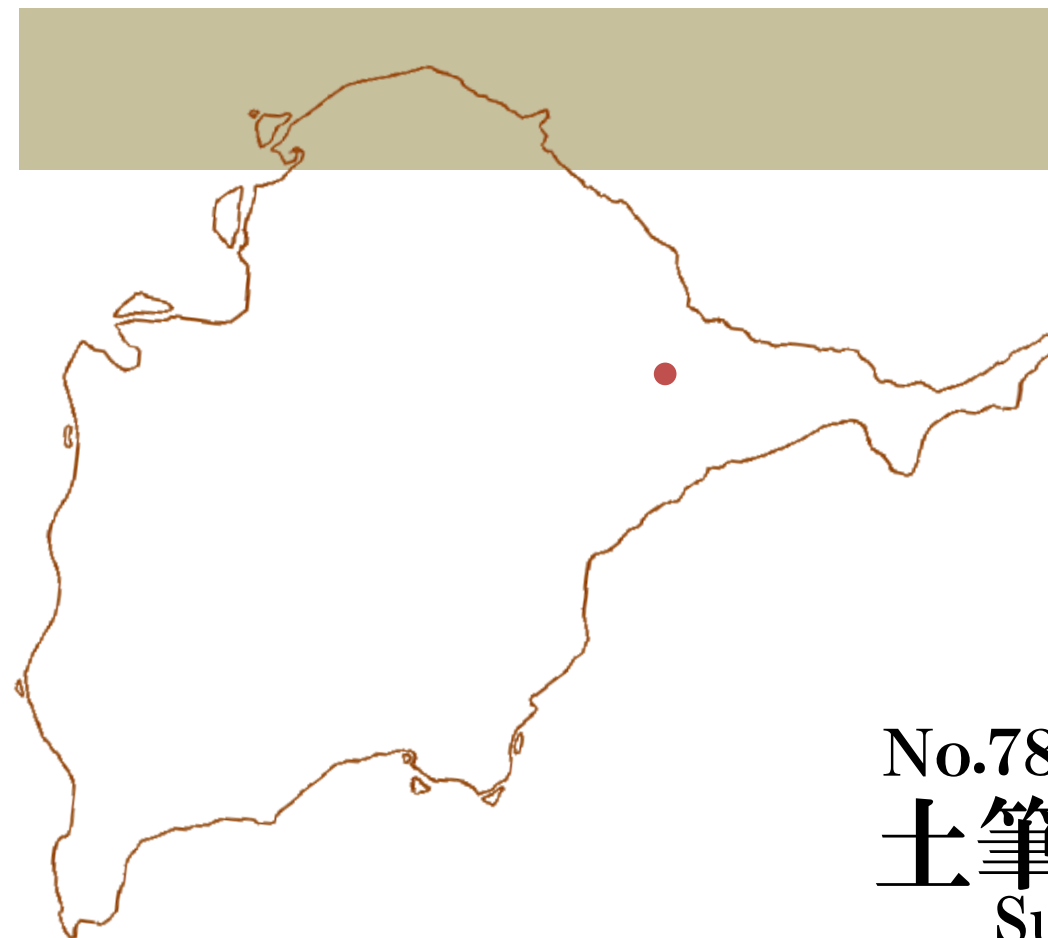
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

July 2023



No.78 土筆広報誌 Summer news

▼満開の菜の花畑にて（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）



土筆 News



花に
癒されますね

中々、気温が上がらなかった6月が過ぎ、空には、モクモクとした白い雲が見えます。北海道の短い夏が始まりました。土筆では、市内で開催された、色々なお祭りに出かけるなど、外出行事を楽しんでいます。利用者様のご様子と共に一部をご紹介します！

たきかわ 菜の花まつり



小規模多機能



グループホーム



市内の菜の花が見ごろを迎えた5月下旬。各事業所では、江部乙方面へ菜の花ドライブに出かけました。車の窓から少しずつ、菜の花が見えて来るとわくわく感が高まり、皆さんうれしそうです。丘陵地に到着すると目の前いっぱいに、まばゆい黄色の絨毯が遠くまで広がり、そのうつくしい景色に心を動かされました。さわやかな春風に菜の花の香りが広がり、あたたかな日差しと相まって、気持ちの良い一日となり、皆様に喜んでいただけたようです。

火災避難訓練



滝川消防署様協力の元、避難訓練を行いました。総評では、火災の場合、火元がどこなのか？初動を正確に行わないと建物内の人々がどこに避難してよいか分からず後手に回り、時間のロスにつながります。どこから出火していて、どこに避難すれば安全なのかを正しく伝える事が大切となります。知識と行動、動作を体で覚えてしっかり訓練を行うことが大切であるとのお話をいただきました。訓練の後、消防車両の前で、利用者様と一緒に記念撮影をさせていただきました。

初夏のキッチンカーまつり

(グループホーム 土筆の郷)



6月4日松尾ジンギスカン滝川本店の駐車場で開催されたキッチンカーまつりに入居者様と一緒に参りました。松尾ジンギスカン様のキッチンカーを含めて16台のキッチンカーが集まり、若鶏の半身揚げやカレー、ラーメン、ホットサンド、アップルパイなど、多種多様な人気メニューが並び、大変賑わっていました。まる福堂様のベビーカステラをお土産に購入し、会場まで行くことが出来なかった入居者様も3時のおやつとして、米粉のカステラを堪能し「美味しいわ〜。」と大好評でした。



滝川神社 春季例大祭

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



6月9～11日に滝川祭りが開催されました。9日は、あいにくの雨でしたが、10日と11日は、晴天でお祭り日和となり利用者様と一緒に参りました。今年は、韓国で流行っている「10ウォンパン」ならぬ「10円パン」(10円硬貨の形で中にチーズやチョコ、抹茶などが入ったパン)や「チーズハットグ」などの珍しい出店や「綿あめ」「東京カステラ」「かき氷」など恒例の出店までたくさんの露店が並んでいました。久しぶりの賑わいを感じ、何を買おうか？ワクワク楽しい一時となりました。



必要だけれど不足しがちな栄養素

毎日食べている食事ですが、年齢を重ねると「食べやすさ」や「栄養」など気を配る必要が出て来ます。特に栄養は要介護や認知症の予防に深くつながる大切な要素です。健康を維持するためには、どのような栄養を摂取すればよいのかお知らせします。

たんぱく質

エネルギーとしても使われるたんぱく質。肉や魚などのたんぱく質を元に作られる物質に「アルブミン」があります。アルブミンが減少すると筋肉の減少や血管がもろくなり、脳卒中の原因や免疫機能の低下につながります。アルブミンを作る力は、年齢と共に弱まる傾向があるため、積極的に肉や魚を食べる必要があります。

ミネラル

ミネラルは体の中で作られないため、食事やサプリメントなどで意識して摂取する必要があります。高齢者が不足しやすいミネラルには、骨粗しょう症を予防する「カルシウム」、貧血を防ぐ「鉄分」、細胞の生まれ変わりを促し、味を感じやすくし、免疫力の低下を防ぐ「亜鉛」などです。

ビタミン

食べる量が減ったり、栄養を吸収する力が衰えたりすると不足しがちになるのがビタミンです。高齢者のビタミン不足で取り上げられるのは「ビタミンD」でカルシウムの調節や筋肉の生成に係る為骨を丈夫にして筋力を向上させる働きがあります。また、神経伝達物質のひとつとして考えられており、アルツハイマー病やパーキンソン病、うつ病に関わっている可能性もあるそうです。

食物繊維

高齢者は嚥む力の低下とともに、食物繊維を多く含む食べ物の摂取が難しくなります。便秘を改善し腸内環境を整える食物繊維は、心筋梗塞、肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立つ栄養素です。

毎日の食生活を見直しつつ、1日に必要な栄養素を無理なくしっかりとれるようにしましょう。