

🍡 節分に豆をまく理由

節分（2月3日）には、「鬼は外、福は内」と豆（いった大豆）をまいて邪気を払ったのちに年齢の数だけ豆を食べて、一年間の幸せを祈ると言われています。近年では、その年の恵方（その年の縁起の良い方角）を向いて願い事をしながら丸かじりするという関西から広まった風習もあります。

大豆は、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされ、豆をまくことで病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられています。この考え方が中国の古い鬼追いのぎょうじ「追儺（ついな）」と合わさり、日本で広まったとされています。地域によっては、まく豆も大豆や落花生など様々ですが、畑の牛肉と称される大豆は、文部科学省の「日本

食品成分表」によるといり大豆の可食部100g当たりのタンパク質量（37.5g）は牛もも（焼き）と同量のタンパク質量（27.7g）を上回ります。しかも、体内で作る事のできない必須アミノ酸9種類を含む人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含む強力なたんぱく源です。また、たんぱく質以外にも大豆には、アンチエイジング効果で注目されているポリアミン、総コレステロール値を低下させる大豆レシチン、腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど多くの機能性物質を含んでいますので、豆まきの後は、一年を無病息災で過ごせるよう年の数だけ福豆を食べましょう。全部食べきれない場合は、梅干しと塩昆布と豆3粒を入れた「福茶」を飲むと良いそうです。🍵

🍡 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス（高齢者向け賃貸住宅）

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●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いただきます。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>

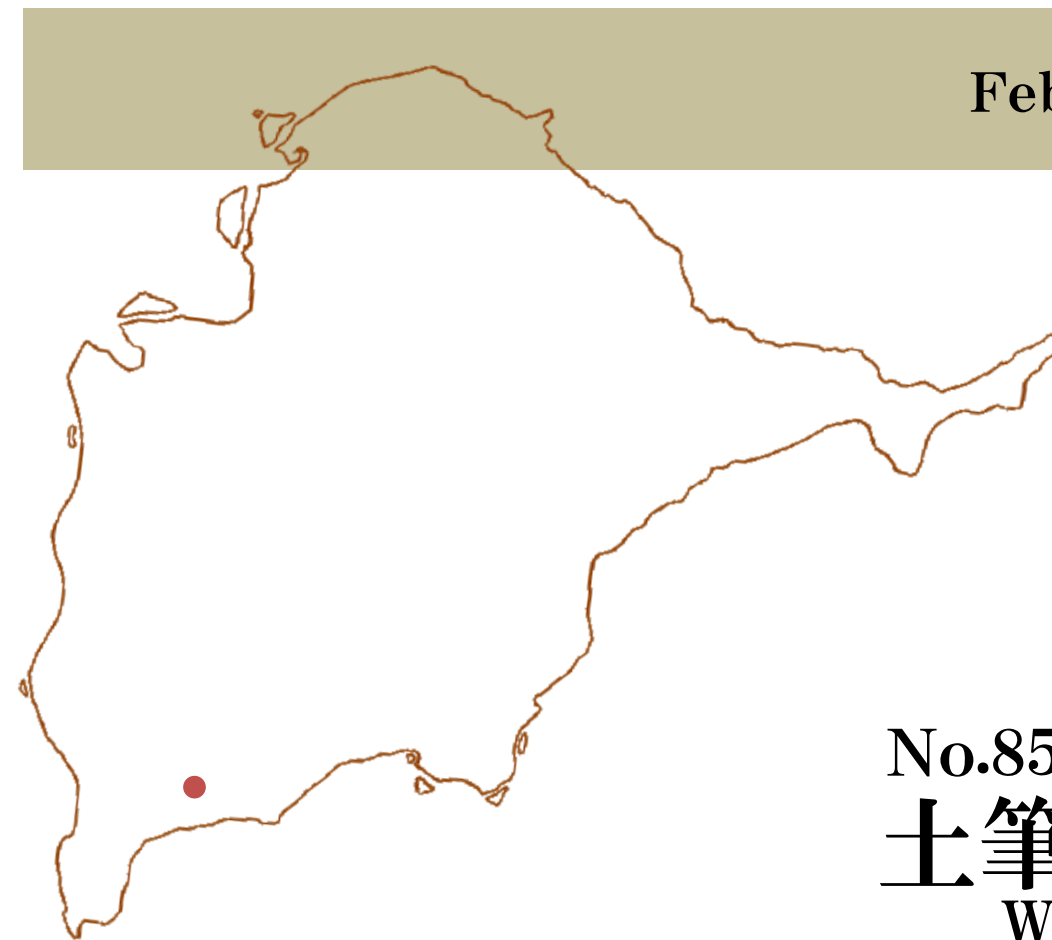
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

February 2024



No.85 土筆広報誌 Winter news

▼笑いあり、涙あり ひまわり姉妹歌謡ショー♪



土筆News



2024年は、おだやかな青空の日から始まりました。雪の降らない元日は、めずらしいのではないのでしょうか？
土筆の年末年始の様子を利用者様の素敵な笑顔と共に一部をご紹介します。

2024

クリスマス会



毎年恒例のクリスマス会の様子をご紹介します。デイサービスでは、職員によるオカリナとキーボードのクリスマスソングの演奏や利用者様と一緒にハンドベルの演奏を楽しみ豪華景品が当たるビンゴ大会も開催されました。小規模多機能では、クリスマス歌声喫茶が開催され、職員が手作りした可愛らしい雪だるまのぬいぐるみにお手紙を添えてプレゼントさせて頂きました。ぬくもりを感じるプレゼントに利用者様も喜んでいらっしゃいました。土筆の郷のロビーでは、託児に通う子供たちによる手遊び歌のコンサートが開催され、利用者様も可愛い姿にっこりと顔をほころばせていらっしゃいました。

餅つき大会



年末に餅つきを行いました。土筆では、ねじり鉢巻きやほっかむりの姿の利用者様が「よいしょ～。よいしょ～。」と大きな掛け声をかけてくださり、賑やかに盛り上がりました。つきたてのお餅にきなこ、みたらし、あんこをかけて「つきたてのお餅は美味しいわね～」と皆様喜んでいらっしゃいました。土筆の郷では、紅白の餅をつき、利用者様が手慣れた様子で餡を包んでくださり、見た目も華やかな紅白の大福が出来上がりました。サービス付きでは、その場で一口大にしたお餅をあんこ、納豆、きなこの3種類で頂き、保存用にのしもちも作りました。どの餅つき会場でも、どーん、どーん、と威勢のよい杵の音と利用者様の元気な掛け声や拍手が響き渡り、皆様のうれしいご様子から、楽しい一日となりました。

ひまわり姉妹 歌謡ショー



1月上旬、ひまわり姉妹の歌謡ショーが開催されました。新年らしく“としのはじめのためしとて～♪”の一月一日の歌から始まり約1時間に渡り、関東一本締め、恋の季節、氏原 美子様の持ち歌の帯など約10曲が披露されました。美しい歌声に皆様の表情がいつもより朗らかになり、楽しいお話を交えて利用者様と一緒に歌って下さいました。「笑う門、歌う門、笑って過ごして長生きしてくださいね。」とお言葉をくださり、利用者様は、歌の世界に入り込んで、聞き入っていらっしゃいました。また、岸壁の母が披露されると目頭を押さえて、感動で涙を流され「帰って来なかった息子は、実は、生きていたんだよ。」と後日談を教えて下さる方もいらっしゃいました。最後は、北海盆唄で盛り上がり、皆様最後まで楽しんでいらっしゃいました。「また、来て欲しいわ！」と大好評でした。

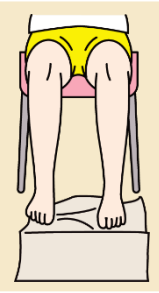
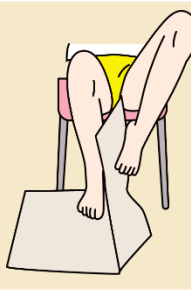
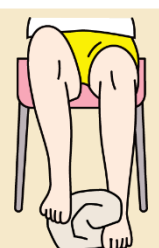
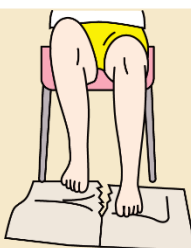
つまずきを予防しましょう

冬になり足元を確認しながら歩く状況が続いています。冬道はもちろんのこと家の中でもつまづく事はありますか？今回は、つまづきを予防する運動をご紹介します。

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色々ありますが、続ける事がなかなか難しいものです。そこで簡単にできる「つま先立ち」はいかがでしょうか？文字通り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ますので、忙しい方にもおすすめの方法です！

新聞紙体操

① 寄せる 新聞紙を足元にたてに広げます。その新聞紙を手前から足の指先を使って、たぐり寄せます。 	③ 折る 足元に広げた新聞紙を両足を使って折り畳みます。折る回数は、自分が出来る範囲で好きな回数折ってください。 
② 丸める 新聞紙を両足を使ってボールのように丸めます。足先を使って出来る限り、小さく丸めてみましょう。 	④ 破る 新聞紙の折り目に沿って足を前後左右に動かしながら新聞を破ってください。 

①～④の運動を1日1セットを目安に行ってみましょう！