

## 🍴春に食べたい旬の野菜

春キャベツや新玉ねぎ、新じゃがなどをスーパーで見かけると、待ちに待った春の訪れを感じます。春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる春野菜には、疲労回復やデトックス作用も期待できるそうです。

甘みのある春キャベツには、食物繊維による整腸作用があります。和食にもよし、洋食にもよし、まさに万能野菜です。春の象徴でもあるたけのこも食物繊維やカリウムが多く含まれ、ミネラルに分類される亜鉛が豊富に含まれています。春の旬野菜として人気が高いのは、やはりアスパラガスでしょうか。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富で、疲労回復に役立ち、道外の親戚や知人に春の贈り物として大好評です。たきかわの菜の花畑は有名ですが

菜の花も愛でるだけでなく、いただけるというメリットがあります、ほろ苦く独特の香りがたまりません。

土筆でも、採れたてのふきやたけのこ、うどんなどの下処理を利用者の皆さまと一緒にいき、春を感じ、お食事で味わうことができます。

ちなみに、春の野草としても知られている“つくし”も、春を呼ぶ植物として、きちんと下ごしらえすれば、おいしくいただけるそうです。今年も“ふきのとう味噌”を味わえる季節の到来間近… 食いしん坊の私は、この上ない贅沢を待ちわびています。

皆さんは、どの春野菜で春の訪れを感じるでしょうか。

## 🍴土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●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頂きます。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>

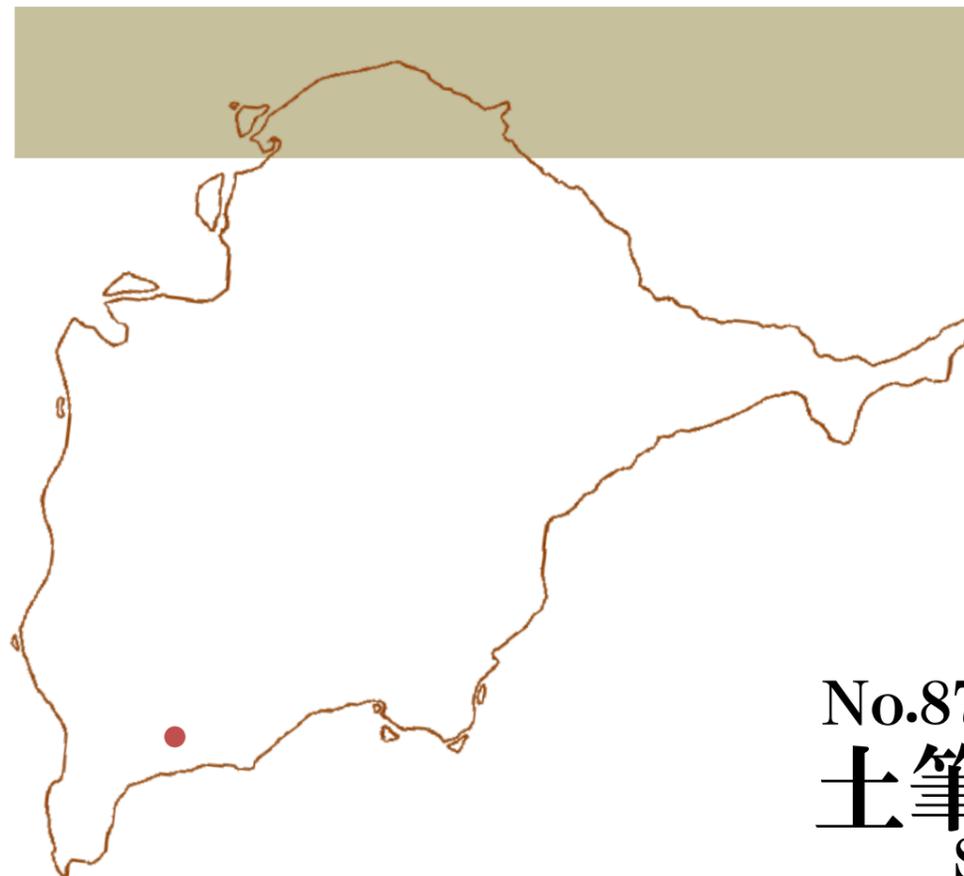
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

April 2024



## No.87 土筆広報誌 Spring news

▼桃の節句をお祝いしましょう♡（小規模多機能型居宅介護 土筆）





パステルアート  
デイサービス

頬に当たる風は、まだまだ冷たいものの、昼間のキラキラと輝く、日差しには、確実に春を感じます。待ちに待った春！日に日に、陽が長くなり冬に出来なかったことを楽しみたいという気持ちが沸いて来ます。季節の行事で頂いた利用者様の素敵な笑顔の一部をお届けします。



## ひなまつり



3月に入り、ひなまつり行事を行いました。デイサービスでは、手作りの顔出しパネルで記念撮影を行いました。利用者様のお内裏様とお雛様です。皆様も楽しんで頂いているご様子で、笑顔がとても素敵です！小規模多機能では、ひなあられボール投げゲームが開催されました。お雛様や三人官女のバスケットに狙いを定めて、ひなあられに模したパステルカラーのボールが入るように投げる入れるゲームです。上手くボールが入るように集中して挑戦され、他の利用者様からの応援もあり、大変盛り上がりました。また、ひな祭りに関連したクイズ大会も行われ、楽しまれたようです。グループホームでは、ひな壇の前で、お菓子を入れるカップの工作レクを行い、出来上がったカップにひなあられを入れて3時のおやつを甘酒と共に楽しんだり、ちらしずしを入居者の皆様で作りました。皆様大変、喜ばれて美味しく頂きました。

## 紙袋ランターン点灯式

(土筆・土筆の郷)



ランターンフェスティバルの当日に会場のベルロードまで足を運ぶことが困難な利用者様にも滝川市の冬のイベントを味わっていただけように、土筆の庭でもランターンを灯しました。利用者様は、窓の外に並んだランターンを眺め、徐々に外が暗くなるごとに、暖かく灯るろうそくの光が紙袋の模様をはっきりと写し出し、色とりどりに輝く光にうっとりさせられていらっしゃいました。



## マイナンバーカード出張申請

(サービス付き高齢者向け住宅)



マイナンバーカードの取得手続きを出張で受け付けてくださる、出張申請サービスをお願いしました。市職員の方がサ高住に来てくださり、顔写真撮影など申請に必要な手続きをお手伝いしていただき、マイナンバーカードについて分からない事や不安に思っていることなどについても教えていただきました。入居者の皆様は、今後、マイナンバーカードが保険証として使用できる「マイナ保険証」について質問され、病院での使い方やマイナ受付の方法などを丁寧に説明していただきました。



## 口呼吸を鼻呼吸に改善！あいうべ体操

マスクの着用は、個人の判断に委ねる方針になりましたが、それぞれの場面における感染リスクを理解しマスクを着ける事は、それなりにある昨今、口元の緊張感が緩みがちになり、人に表情を見られることが減り、以前に比べて表情筋を動かさなくなったと感じる方もいるのではないのでしょうか？そのため、顔のたるみという美容面だけではなく「口呼吸」の方が増えているそうです。

### 口呼吸のリスクとは？

- ・ **感染症やアレルギーを起こしやすい**：ホコリや細菌、ウィルスが直接体内に入ってしまうため。
- ・ **虫歯や歯周病、口臭の原因に**：唾液の量が減り口の中が乾燥し虫歯や口臭の発生原因につながる。
- ・ **いびき・睡眠の質が悪くなりやすい**：舌が喉に下がりやすく空気の流れを遮断しやすい。
- ・ **過敏性腸症候群や潰瘍性大腸炎を引き起こす可能性も**：お腹に空気が溜まりやすく空気がガスになり大腸を刺激することにつながりやすい。

### 口呼吸を鼻呼吸に改善！あいうべ体操

<p><b>1</b> 口を「あー」と大きく開く</p> <p>普段よりも大きめに</p>	<p><b>2</b> 口を「いー」と大きく横に広げる</p> <p>首の筋が張るくらいまで</p>	<p><b>3</b> 口を「うー」と強く前に突き出す</p> <p>しっかりと前に突き出す</p>	<p><b>4</b> 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす</p> <p>顎の先をなめる感じで</p>
---	--	--	--

1~4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。口呼吸を鼻呼吸に変えて行く事が大切です。また、目的は違いますが、小顔体操と同様のシェイプアップ効果も期待できます！