

🎵 心と身体のリラックス 🎵

深呼吸をしてスッキリした経験はありませんか？

学生の頃、合唱では「皆で呼吸を合わせて！」とか、100メートル走や発表会の直前に緊張でお腹が痛くなっていると「深呼吸してごらん」と先生が教えてくれていました。普段から、あまりにも当たり前息を吸って吐いてを繰り返している「呼吸」そして、たっぷり息を吸って吐く「深呼吸」皆さんは、ご自身がどのような呼吸をしているのか知っていますか？日々の暮らしの中でほんの少し呼吸を意識していくことで、気分よく過ごせる時間が増えるかも知れません。ストレスを抱えながらの生活や年齢を重ねていくうちに、呼吸は自ずと浅く速い

ものになっていくと言われています。十分な空気が身体に取り込まれないと怒りや恐怖などの感情が増したり、血流が悪くなってコリや冷え症の原因になると考えられているようです。一方で、深くゆっくりとした呼吸をすると、副交感神経が刺激されて心が落ち着きリラックスした状態となり不安やストレス、コリや冷え症の解消が期待されるようです。また、脳を健康に保つことへも繋がるかとされており、深呼吸は身体の様々な方面に良い影響を導く手段と言えると思います。深呼吸でリラックス状態を作り、朝は気分よく一日をスタート、夜は頭の中を空っぽにしてぐっすり眠れるかも知れません。一年の締めくくりに試してみたいはいかがでしょうか。🧘

🏠 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 ☎

December 2024



No.95 土筆広報誌

Autumn news

▼避難訓練 消防車と記念撮影 (土筆の郷)



土筆 News



秋の味覚
ペーパークラフト

朝晩の冷え込みと共に穏やかに進む紅葉、街なかの街路樹も気が付くと黄色や赤へと色付いていました。今年も暖かな秋を迎え、雪が降る前の心地よい日差しをたっぷり外出行事で楽しみました。そのご様子を利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。

紅葉見学



土筆の庭



スポーツセンター



虹の架け橋公園



赤平並木公園



赤平ざり山



赤平公園



北辰の森

今年は、暖かな秋が続き、紅葉の見ごろを見極めるのが難しかった10月の下旬、デイサービスでは、赤平方面に紅葉ドライブに行ってきました。赤平駅の裏手に見える、旧北炭赤間炭鉱のズリ山に向かいました。石炭採掘時に出る不要な岩石を積んだ高さ130メートルもある人工的に出来上がったズリ山ですが今では、木々が育ち自然の山のように。展望広場駐車場にて赤平市の銘菓でもある、もみじ饅頭を休憩時のおやつとして皆様と一緒に食しました。秋晴れの中もみじ饅頭と温かいお茶を楽しみ、ほっと一息。皆様、大変喜ばれていらっしゃいました。小規模多機能やグループホームでは、新町にあります虹の架け橋公園や二の坂町のスポーツセンター、中島町のせせらぎ公園、桜の並木道が紅葉している北辰の森など秋色に染まった滝川市内の公園にそれぞれ行って参りました。きれいな落ち葉を拾ったり、銀杏の実や真っ赤に染まった木の実などを拾い、秋を感じる楽しい外出となったようです。

避難訓練

(土筆・土筆の郷 全事業所)



10月の下旬、デイサービス、小規模多機能、グループホームの避難訓練を行いました。3つの事業所は建物がつながっていますので、合同で訓練を実施しています。今回の訓練は、デイサービスからの出火を想定しました。出火場所が離れている場合、早い段階ではエレベーターを使用し迅速に避難しても良いと前回の訓練時に消防からご指導いただきましたので、グループホームでは、それを踏まえ車いすを利用している方は、エレベーターによる避難を実施し問題等がないか確認を行いました。



トリック・オア・トリート

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



「トリック・オア・トリート」と子供たちのかわいい声が聞こえてきました。今日は、ハロウィンです。土筆の託児所に通う子供たちが仮装をして「お菓子をくれないと悪戯するぞ。」と利用者様の所に来て、かわいい姿をお披露目です。猫の耳や小さなツノやマントをつけた、子どもたちからお菓子をねだられ、満面の笑みでお菓子を渡す利用者様の姿が見られ、職員も自然と笑顔になりました。本日のおやつは、ハロウィンのデコレーションケーキを頂きました。



いつまでも若々しい方の食事法

皆様の周りにもいつまでも若々しい方がいらっしゃいませんか？実は「腸年齢は肌年齢」と言われるほど食事方法によって健康的になることができます。今回は、その食事方法をご紹介します。

5つの食事方法

朝食は、食物繊維を意識して取りましょう

朝食はご飯に味噌汁、納豆などで食物繊維をたっぷり摂るのがおすすめです。ほかにも季節のフルーツを添えることやしっかり噛んで食べるようにすると消化が良くなり腸の働きも良くなります。



発酵食品で腸の善玉菌を増やしましょう

味噌汁や納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品をとることで、腸の善玉菌を増やしましょう。野菜のドレッシングやディップにみそを加えても良いでしょう。



おやつは噛み応えのあるものを選びましょう

食事と食事の間にお腹がすいた時は、ドライフルーツやナッツなどかみごたえのあるおやつをよく噛んで食べると自律神経が安定しおすすめです。また、ジュースに溶かしたゼラチンを加えゼリーにすると飲み物より満足感があり、タンパク質も摂取できます。



栄養バランスは1日のトータルで考えましょう

朝と昼で食物繊維は十分とれますが、タンパク質が不足しがちになります。そこで夕食はタンパク質を優先。肉や魚などをとることで栄養バランスが良い食事が取れます。



スティックになりすぎず人との食事を楽しみましょう

食事を楽しく食べれば、セロトニンなどの幸せホルモンが増え、腸も元気になります。

