

🍡 鬼は～そとっ！ 福は～うちっ！

節分（せつぶん）の起源は、古くから日本で行われてきた「悪いものを追い払い、良いものを迎える」ための行事になります。節分には「季節を分ける」という意味があり、もともとは春・夏・秋・冬の始まりの前の日をすべて「節分」と呼んでいました。その中でも、春の始まりである「立春」の前日が特に大切だとされ、今のように「節分」と言えば2月3日を指すようになりました。

昔から、季節の変わり目には病気や悪いことが起こりやすいと考えられていて、人々は「鬼（おに）」という悪いものや災いを追い払って、健康や幸せを守ろうと生まれたのが「豆まき」です。豆は「魔（ま）を滅（め）

する」といわれ、悪いものを追い払う力があると考えられてきて、家の中や外に向かって「鬼は外、福は内（おにはそと、ふくはうち）」と声を出しながら豆をまき、鬼を追い出し福（良いこと）を家の中に呼び込むのです。また、「恵方巻（えほうまき）」という巻き寿司をその年の良い方向（恵方）を向いて食べる風習もあり、これを食べると願い事が叶うと言われています。

節分は、ただの楽しい行事ではなく、昔の人々が悪いものを追い払い、みんなが健康で幸せに過ごせるように願った、心のこもった伝統行事です。みなさんも豆まきで鬼を追い出し、福を呼び込んで、元気いっぱいの1年を過ごしてくださいね！ 🍡

🍡 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 ☎

January 2025

来年も素晴らしい年でありますように
心よりお祈り申し上げます



No.96 土筆広報誌

Winter news

▼何気ない日常風景（グループホーム 土筆の郷）





気温も氷点下になり、いよいよ冬本番を迎えました。雪も降り積もり、道路も氷結して根雪になりました。これから約4か月間、少し長いようにも感じますが、積雪期間が続きます。土筆では、寒さに負けないように体をたくさん動かす、運動会などの行事の様子を利用者様の元氣な様子と共にご紹介いたします。



土筆大運動会

選手宣誓 玉入れ 的あて パン食い競争

11月25、26日デイサービスと小規模多機能、共同による大運動会が開催されました。利用者様代表により、選手宣誓に始まり、白組、紅組に分かれて、リレー形式の的あて競争、職員が持っているカゴに目掛けて、玉を入れる、玉入れ競争、目の前にぶら下がっているあんパンを手を使わずに口でくわえるパン食い競争などの競技が行われました。皆さん、どの競技にも真剣に参加してくださり、「頑張っ〜。」などの応援の声も大きく、活気あふれる楽しい時間となりました。競技のあとは結果発表が行われ、職員からメダルが授与されました。これから寒さが厳しくなって来ますが、体を動かし、元気に冬を乗り越えて行きましょう！

詐欺にご用心

～特殊詐欺啓発講習会～

デイサービスとサービス付き高齢者向け住宅土筆では、11月27日に滝川地方消費者センターから消費生活相談員の方にお越し頂き、「特殊詐欺防止」についての講習を行って頂きました。デイサービスでは主に自宅に直接、セールスの方が訪問し商品やサービスなどの契約を行う「訪問販売」や購入業者が自宅にやって来て商品の買取を行う「訪問購入」や「テレビ通販」などについて実際の例を用いてお話しくださしました。訪問販売では「屋根が壊れています。」など修理業者を装い、高い金額で契約に持ち込む事例があげられていました。サービス付き高齢者向け住宅では、主に携帯電話を使用した詐欺の紹介があり、振り込み詐欺やフィッシング詐欺、投資詐欺、ロマンス詐欺などニュースでも耳にしたことのある、詐欺についての説明がありました。「+1」（アメリカ）や「+44」（イギリス）から始まる身に覚えのない国番号からの着信は、国際電話詐欺の可能性が高いため、気を付けましょうとのことでした。詐欺の手口も巧妙化しています。皆様もお気を付けください。



昭和ノスタルジーⅡ

（グループホーム 土筆）



市立図書館で開催されていました、昭和ノスタルジーⅡの展示を観に行きまして。戦後のたしかわに焦点をあてた展示で、当時に関連する書籍や資料、昭和に使われていた品物などがたくさん紹介展示されていました。入居者様も昔の地図をご覧になり、自分の家や家族が働いていた職場などを探したり「ここは昔、全部、田んぼだったけど、今は建物がたくさん建ったね〜。」「ここでみんな、洋服を買っていたよね。」と昔の記憶を辿り、自然と会話がはずんで、楽しまれている様子でした。



ランチ外出

（グループホーム 土筆の郷）



12月11日、砂川にあります、ハイウェイオアシスのレストランまで冬のドライブに行きました。入居者の皆様は、それぞれ、好きなものを注文していらっしゃいました。大きなチャーシューの入ったみそラーメンや神内和牛あかのメンチカツカレー、4種のシーフードミックスフライ定食や山かけチャーシュー丼など、ボリューム満点、バラエティーに富んだ注文でした。皆様、おいしく、楽しく、いつもと少し違った雰囲気の中、ランチを楽しまれたようです！



心はいくつになっても若返る！

歳を重ねるにつれて、感情が老化していませんか？心がけと行動次第で、いつまでも心を若く保つ事も出来るそうです。自分の心が老化していないか？確認してみましょう！

感情の老化とは？

気持ちのコントロールが効かなくなり、自発性や意欲が失われて行く事が感情の老化です。なんだかやる気が出ない、怒りっぽい、不安がぬぐえないなどが症状としてあげられます。

✓心の若いチェックリスト

ひとつでも当てはまったら感情老化のサインかもしれません。

- | | |
|--|--|
| ☐ 最近、感動して涙を流した記憶がない | ☐ 昔よりイラッと来ることが多い |
| ☐ 「この歳で始めたって遅い」とよく思う | ☐ 若者の考えは、よく分らないと、しばしば思う |
| ☐ 好奇心が減っている | ☐ ある事が気になったら、しばらく気にし続ける |
| ☐ 最近、自分から誰かを遊びに誘っていない | ☐ お金を使って楽しむより、老後に備えて貯蓄したい |
| ☐ 自慢話、昔話、説教をしがち | ☐ 本や映画にあまり興味がない |

日々の行動 若々しい心を保つための

1. 生きがいを求めすぎない

生きがいよりも日常の小さな喜びを見つける発想が大切です。かわいい花を見つけた！空がきれいだった！すこし高級な食事を楽しむなどのご褒美を用意することで、気分を高め、過剰な心配や不安を消して行きましょう。

2. テレビなどの情報をうのみにしない

見聞きした事をうのみにして一喜一憂するのではなく「本当にそうかな？」「別の側面で考えたらどうだろう。」と多面的に捉えて自分なりの考え方や結論を導き出しましょう。

3. よく笑う

歳を重ねると共に笑う回数が減っていませんか？経験を積んだ分、想定内の出来事には脳が反応しづらいことが要因ですが、人は笑うことで気分が晴れやかになり、免疫力を高めることもできます。

