

🔑 特殊詐欺にご用心

警察庁によると65歳以上の高齢者被害の認知件数は1万5065件で、特に65歳以上の女性の被害件数は1万1517件にのぼります。これはあくまでも認知件数であり、潜在的には、これをはるかに上回る件数になっていると予想されています。警察や消費者センターから注意喚起のリーフレットが届いたり、北門本店のATM前には、警官の看板もありますが、どこか他人事と思っていませんか？滝川市内でも騙される寸前で助かっているケースが多くあります。ですが、騙されやすい人というデータはあちこちに流れてしまいます。一度騙されると次々と別の手口の詐欺に遭う可能性が高くなっていきます。高齢者は、色々な不安を抱えており、特に「お金・健康・孤独」の3つの大

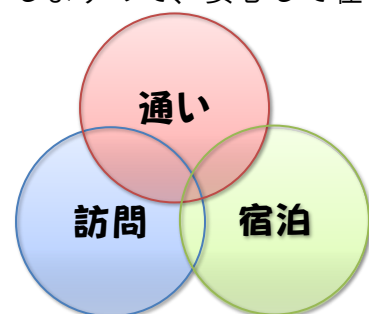
な不安を持っていると言われています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄など、大切な財産を狙ってきます。高齢者は自宅にいる事が多いため、電話勧誘販売や使い慣れていないスマホでの誘導、家庭訪問による被害に遭いやすいのが特徴です。また、知らないうちに詐欺に遭っており、気が付いたらお金がないというパターンを最近耳にします。詐欺に遭わない為には、知らない電話には出ない。スマホでお金が増えるといった文言でクリックをしない。日常的に家族間や定期的に訪問に来るケアマネジャーやヘルパー、デイサービスなどで日常の様子を話し被害を未然に回避できる体制づくりが必要です。📍

* 参考 警察庁「令和4年における特殊詐欺の認知・検挙状況等について(暫定版)」から一部抜粋

🔑 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/>

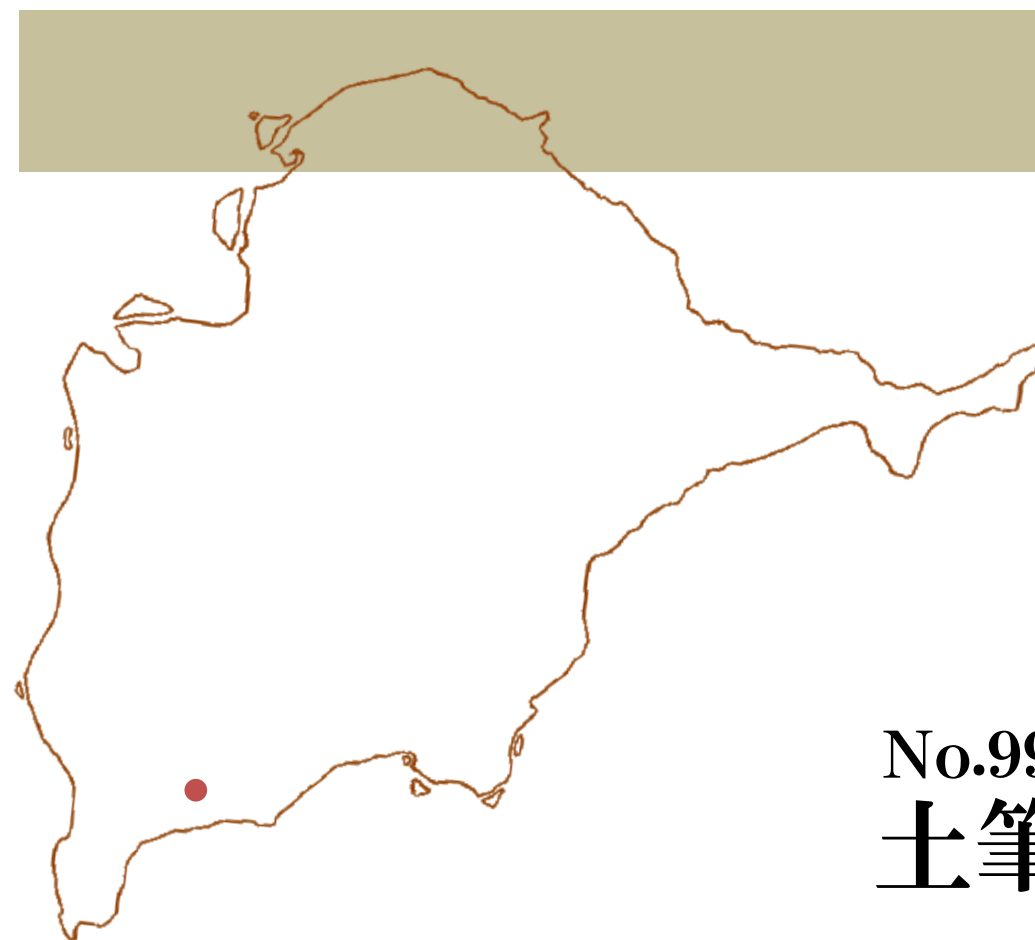
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 📍

April 2025



No.99 土筆広報誌 Spring news

▼徐々に完成に近づきます！素敵に輝くお雛様🌸 (デイサービス)



土筆 News



冬から春へ季節が変わる時期です。まだ冬の寒さが残る日もありますが、日中は雪解けも進み、春を感じる温かさに喜びを感じます。少しずつ顔を出す、春咲きの新芽たちが待ち遠しいです。土筆で行った春の行事を利用者様の笑顔と共に一部をご紹介します！

ひなまつり



小規模多機能

グループホーム

デイサービス

3月3日桃の節句にひなまつり行事を行いました。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸福を祈る行事ですが、冬から春へと季節が移り変わる時期の春らしさを感じる行事の1つです。土筆の郷のロビーには七段飾りのお雛様が飾られ「お雛様きれいだね～」と一緒に記念撮影を喜ばれていらっしゃいました。また、なりきりお雛様の顔出しパネルを楽しんで頂いたり、ひな人形のイラストが付いた輪投げゲームで高得点を競ったり、玉入れゲームで体を動かし、楽しみながら、気分転換！昼食には、皆様で色どり華やかな、ちらしずしを作り、ご家族様のためによく作られていた頃のお話をされ、懐かしまれていらっしゃいました。おやつの中には、ひなあられや甘酒を共に話が盛り上がり、ひな祭りをお祝いしました。

防災講習会



2月20日サービス付き高齢者向け住宅で防災講習会が開催されました。北海道防災行政合同会社で防災・危機管理のコンサルティングを行っていらっしゃる北村様を講師にお招きし、水害に対する防災のお話をしてくださいました。今回は、空知川が氾濫したら、どのようなことが想定されるのかを例にサ高住での対策について話して下さっています。当日は約20名の入居者様が参加されました。水害時の避難については、防災訓練などで考える機会がありましたが、災害時に他の所から避難してきた人をサ高住で受け入れる事が出来るように心構えをしておく事の大切さについてのお話もあり、受け入れの体制づくりを考えるきっかけとなりました。

ワカサギの天ぷら



(土筆全事業所)

職員が釣った新鮮なワカサギが届きました！今日の昼食はワカサギの天ぷら盛り合わせ、舞茸の炊き込みごはん、白菜の味噌汁、玉子豆腐、大根と人参のなますです！今が旬のワカサギは、カルシウムが豊富な上、他にもビタミン、アミノ酸、鉄分、亜鉛、カリウムが豊富に含まれており、栄養満点です。利用者様も頭からパクパクと召し上がっており「おいしいね～」と喜ばれていらっしゃいました。身もほわほわと柔らかく、ワカサギの上品なうまみが口に広がり、ナス、かぼちゃ、ちくわの天ぷらと共に揚げたてサクサクを堪能し大好評でした。



紙袋ランタン



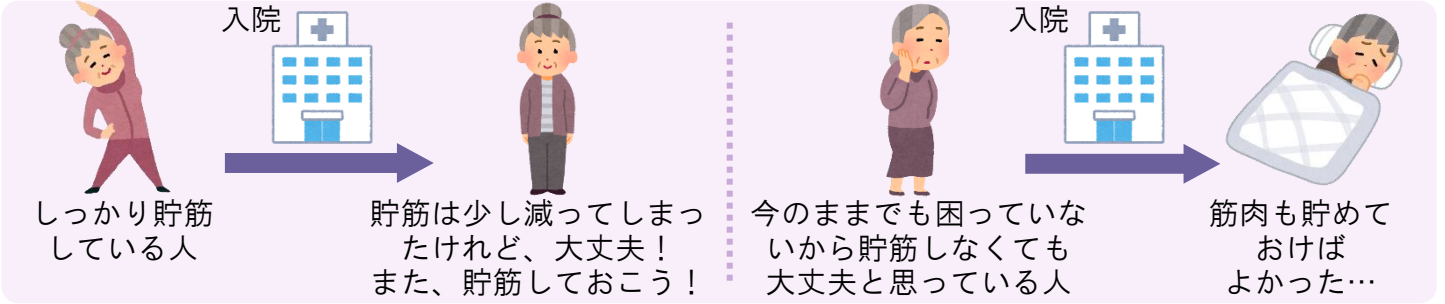
(土筆全事業所)

2月と言えば、滝川市ではランタンフェスティバルが開催されます。利用者様にご協力頂き、今年は117個のランタンをフェスティバル実行員会に収める事ができました。たくさんの光の中にご自分で作ったランタンを発見できた時は、喜びもひとしおです。当日ベルロードまで観に行くことが難しい利用者様もいらっしゃると思いますので、土筆の庭でもランタンを点灯いたしました。グループホームでは、お名前ランタンやアイスキャンドルなどにも明かりが灯り、ゆっくりと優しい光にぬくもりを感じていらっしゃいました。



貯筋のススメ

いつまでも自立した生活を送りたいと思う気持ちは、誰もが持っている願いです。そのためには一定基準の筋肉を維持して行く必要があります。「貯筋」(ちょきん)とは、体に筋肉を貯めることです。お金を貯める貯金と同様、蓄えるといいことがあります。お金の貯金は、使えば減りますが、貯筋の方は、使うと増えて、使わないと減る！という違いがあります。人の体は年齢とともに機能が低下する傾向にあり、老化現象は人間である以上避ける事はできません。病気や運動不足が続いて寝たきりになる事もあります。これに対して運動で貯筋した人は、体力が衰えるスピードを遅らせる事ができ、長く元気に過ごせます。ぜひ「貯筋」をはじめてみてはいかがでしょうか？



貯筋のポイント

- 毎日行いましょう
- 思い付きで運動するのではなく、毎日行うことで習慣化が早くなり、楽に継続することができます。
- 足とお腹を鍛えましょう
- 生活の質に大きく影響する筋肉が「足の筋肉」です。足の筋肉が充分にあると運動そのものも行いやすくなります。
- 加齢により低下しやすい筋肉が「お腹の筋肉」です。お腹の筋肉も日常生活動作に大きく関係します。

