

🍵 八十八夜

立春から数えて88日目を「八十八夜（はちじゅうはちや）」と言います。「♪な〜つ〜も〜ち〜かづ〜く は〜ちじゅ〜う は〜ち〜や♪」という茶摘みの歌にもあるように、昔はこの頃を春と夏の境目として、新茶を摘んだり、種まきをしたりする農業の目安にしていた。八十八の字を組み合わせると「米」という字になることや、末広がりの「八」が重なることから、豊作や長寿を願う大切な日としてお祝いされていたそうです。

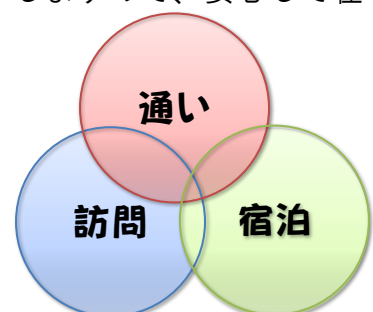
八十八夜は、立春の日付やうるう年かどうかで日付が変わりますが、だいたい5月2日あたりになるのが一般的です。今年の八十八夜は、5月1日（木）です。緑茶はカテキン

を多く含んでおり、カテキンには殺菌作用があるため風邪を引きにくくする効果があります。お茶の葉は、冬の間に養分を蓄え、春になると少しずつ芽を出します。いち早く芽吹いた茶葉を収穫して作ったお茶を「新茶・一番茶」といい、その後に摘まれる茶葉よりも栄養価が高く「新茶を飲むと病気にならない」といわれています。新茶が摘まれるのは、ちょうど八十八夜のころであるため「八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできる」ともいわれており、縁起物とされています。気候もだいぶ暖かくなってきましたが、寒暖差もあり風邪も流行っているようです。風邪予防で温かい緑茶をのみながら、元気に過ごしたいですね。🍵

🍵 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://tukushi-t.jp/>

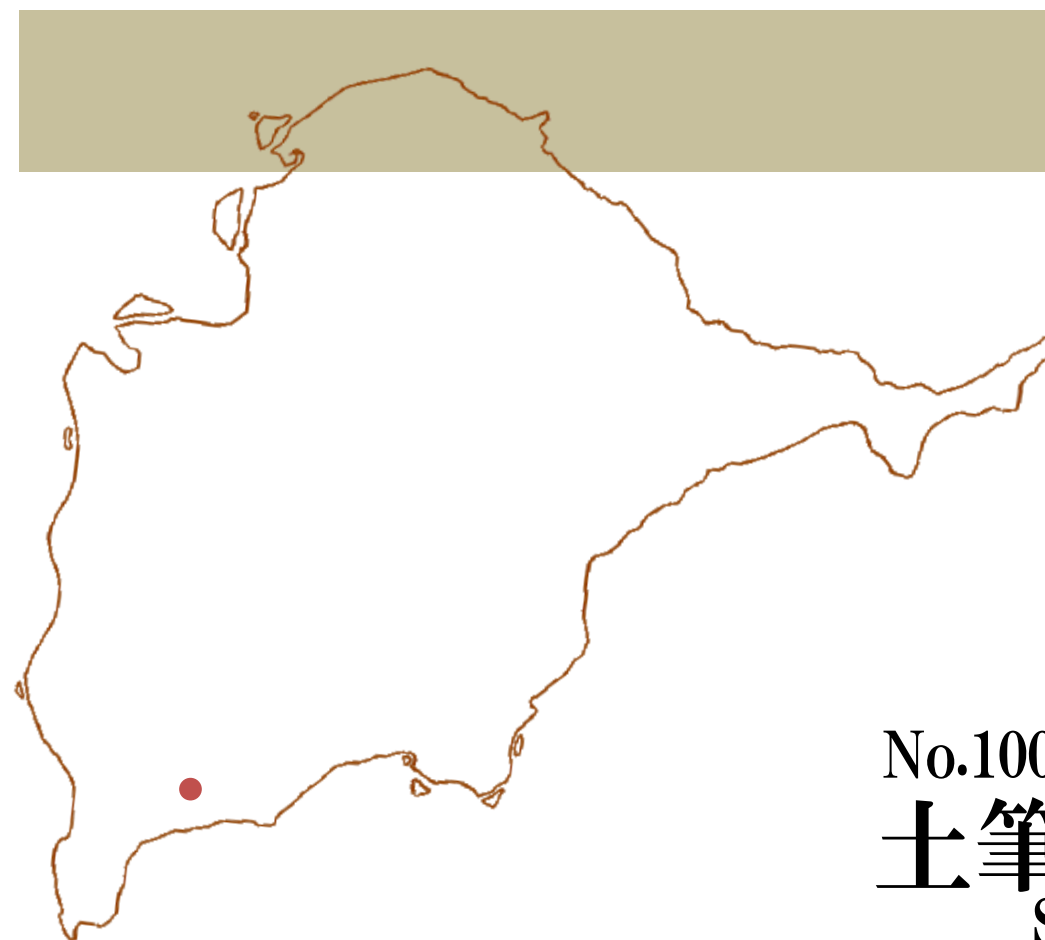
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

May 2025



No.100 土筆広報誌 Spring news

▼春のパステルアート🌸（デイサービス）



土筆 News

雪解けから覗くふきのとう、青空には、翼を大きく広げ、力強く北上する白鳥の群れ、寒さが少しやわらぎ、春の訪れを肌感じてうれしくなります。心も気持ちも軽やかに春らしい行事のご様子を利用者様の素敵な笑顔と共にお届けいたします。



パステルアート



デイサービスでは、春のパステルアート製作を行いました。春らしいピンクの桜が舞う、素敵なアートです。桜のかたちにくり抜かれた型紙の上から粉状にしたパステルを載せ、指や綿棒などで擦り色を付着させて行きます。ここは、もう少し淡い色にしようかな？ここは濃い色にしましょう！と皆様、真剣にバランスを考えていらっしゃいました。型紙をはずすとキャンパス一面に桜の花が咲き誇り、満開の様子に皆様喜んでいらっしゃいました。一足早く、やって来た春を「どこに飾ろうかしら？」と嬉しそうにお持ち帰りされていらっしゃいました。

本日の献立 ～ふきのとうの天ぷら～

ラーメンサラダ 豚の生姜焼き



野菜の玉子とじ ふきのとうの天ぷら



この日の昼食には、ふきのとうの天ぷらが登場しました。カラッ揚った天ぷらに「苦すぎず、柔らかくておいしいよ！」「たべやすいね～」と早春の味覚にみなさま喜ばれていらっしゃいました。「ふきのとうの次は何の山菜が登場するかな？」「土筆の食事に“つくし”が出るんじゃないの？」と話はずむ楽しい昼食でした。ふきのとうには、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンE、骨を形成するために役立つカルシウム、マグネシウム、ビタミンKが含まれます。特有の香りは「フキノリド」と呼ばれる成分で胃腸の働きを良くし、独特の苦みはポリフェノールによるもので食欲増進や消化促進にもつながります。

ホワイトデー



ホワイトデーの定番と言えば、何でしょうか？小規模多機能では、ホワイトデーに市内にあります、なかむらやの大判焼きを3時のおやつで楽しみました。焼きたて、やわらか、ほんわり甘い香りがうれしい、老舗の大判焼きです。昔ながらのあずき、クリーム、しろあんから、お好きな味をお選び頂きおいしいスイーツから「幸せな気分」を頂きました。「あんこの味がおいしかった。」「また、お願いね。」と大好評でお腹も心も満たされたようです。

パタパタ蝶々

(グループホーム土筆)



春も近づいてきた3月、お花紙の蝶々をうちわで扇ぎ、お花の的に届けるゲームをレクリエーションで行いました。お花の的には、点数が割り振られており、高得点のお花に届けた方が勝ちです。皆様、一生懸命うちわでパタパタあおぎます。強くあおいで、一気に風を起こし大きく蝶を動かす方や優しくあおいで、細かく調整しながら繊細に蝶を運ぶ方など、みなさんそれぞれの作戦で高得点を狙っていらっしゃいました。ふわふわと花から花へ飛ぶ蝶々、春を感じるレクリエーションとなりました。



趣味は何ですか？

趣味がある人となない人では、人生の楽しみ方に大きな違いがあります。趣味は楽しむだけのものではなく介護予防に効果的であり、健康長寿につながるとされています。趣味をもつことで、次の4つの効果が得られます。

運動不足の解消になる

ランニングやウォーキングなどを趣味にすることで運動不足の解消につながります。健康寿命が短くなる原因として生活習慣病が挙げられますが、これらの病気を予防するには適度な運動を続ける事が効果的です。足からの刺激を受けることで脳も活性化されるため健康に良い効果をもたらしてくれます。

認知症の予防

認知症にかかりやすい人の特徴として一人で家に閉じこもっている環境にある事があげられます。共通の趣味を持つ人との交流を増やすと会話によって脳の働きも活発になり、話すことでストレス発散にも繋がります。



人間関係を維持できる

歳を重ねると人間関係が狭くなりがちで、誰かと知り合う機会が少なくなります。共通の趣味を持つ仲間を作ることで生活にも刺激が生まれ充実します。他人との交流が少なくなったと感じている方は、新しい趣味を探してみるのも良いでしょう。



生きがいができる

自分の中の成長が代り映えない日々を新鮮で楽しい日々に変えてくれます。「これをやってみようか」と前向きな気持ちを持つ事で好奇心が高まり、毎日やる事や目標ができ、生活に生きがいを感じられるようになります。



生きがい「ある人」は「ない人」に比べ、長生きするだけではなく将来介護が必要になる確率が40%低いことも分かっています。75歳以上の方は外出の機会が多いほど身体機能を維持しています。身体機能を維持している方は、毎日または、週4～5日外出しており、身体機能を維持するカギを握っています。健康的な生活を送るためには「生きがい」と「外出」がポイントとなり「屋外での趣味」を見つけることが健康維持の近道になりそうです。