

野菜・お花 育てていますか？

先日、土筆の郷の畑でジャガイモとトウモロコシの苗植えをおこないました。秋の収穫時期まで、日々の水やりや草取り手間もかかり、天候にも左右されるなど、収穫までのさまざまな作業があります。しかし、そのような行為が、日頃の運動不足を解消したり、意欲の回復・向上や達成感につながるといわれています。土筆でも利用者様と外に出て季節を感じ、植物にふれることで五感を刺激して、今まで経験してきたことを思い出し、利用者様同士で交流できる機会にもなっています。実際に園芸療法という、畑や庭での作業で心や体の健康回復、維持を図る療法もあります。複数人で一緒におこなうこともポイントのひとつです。一輪の花でも

その花の植え方、育て方、人それぞれの思い出話に花が咲くこともあります。滝川市でもコミュニティ農園畑楽（はたらく）という、畑作業を通して、健康づくりや気分転換・交流を楽しみ、野菜の収穫を目指した活動があります。植物に関わることは、介護予防や認知症予防にも効果があるとされています。

皆さんも、畑やお庭で例年どおり、または挑戦してみようと思う植物があったら、是非周りの方と共有してみてください。皆さんが想像している以上に“植物を育てる”ということは、ストレス緩和や不安を軽減するなど、こころの安定も期待できそうです。

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

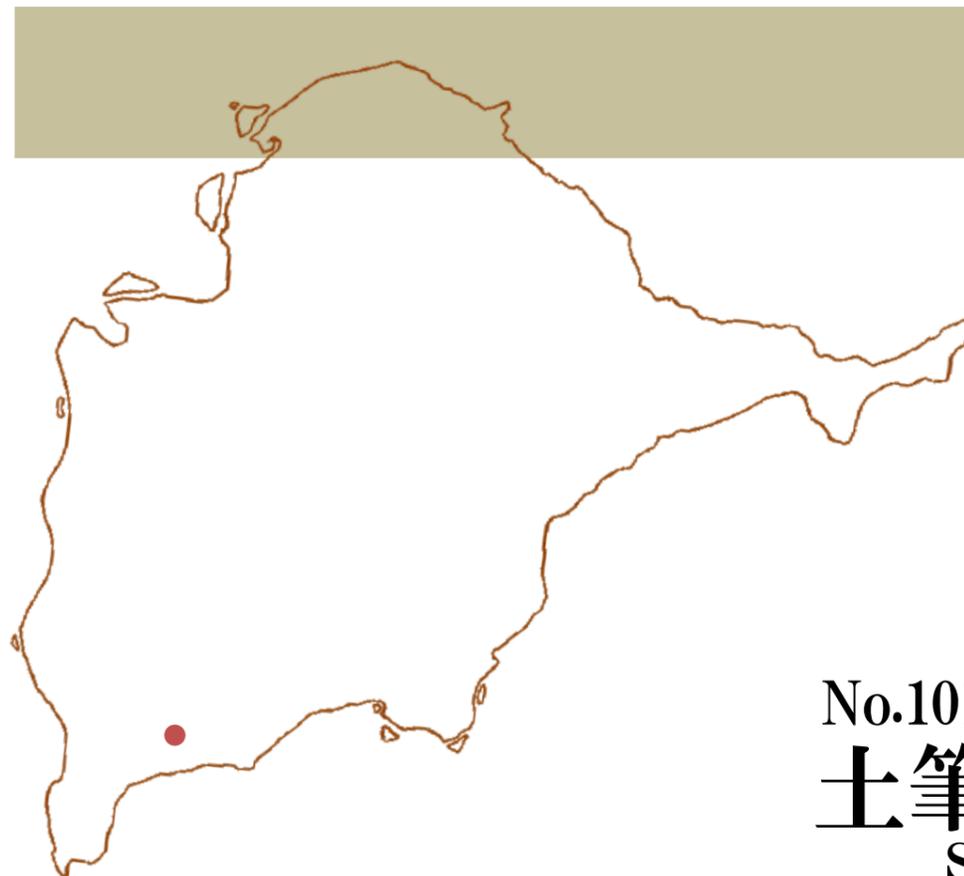
滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



June 2025



No.101 土筆広報誌 Spring news

▼春風に誘われて🌸 (小規模多機能型居宅介護 土筆)



土筆 News



咲き始めると一気に満開になった桜、暖かい日が増えて汗ばむ陽気も増えました。「風が見つけた街 たきかわ」のキャッチフレーズ通りに春風が心地よく感じる季節です。土筆では、お花見などの行事を楽しみました。利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。

出張お話会



4月23日 サービス付き高齢者向け住宅にて、滝川市立図書館のボランティアグループ「ブックフレンド」のみなさんによる、出張おはなし会が開催されました。紙芝居を中心に歌に合わせて体を動かす体操や漢字あてクイズ、地名あてクイズ、じゃんけん大会など盛りだくさんの内容で参加くださった利用者様も大いに盛り上がり、楽しんでいらっしゃいました。当日は、約25名の利用者様が参加してください、花の漢字あてクイズでは、難しい漢字でもポンポンと答えられていらっしゃいました。じゃんけん大会では、先に5回勝った方に手作りのメダルがプレゼントされ、喜ばれていらっしゃいました。

お花見



滝川市にも桜の季節がやって来ました。土筆の庭の桜が一輪、二輪と咲き始め、ゴールデンウィーク中には、満開になりました。恒例のお花見ドライブに赤平方面や江部乙の北辰の森へ出かけられた事業所もあり、春の訪れを感じ、暖かな気候ときれいな桜を皆様喜んでいらっしゃいました。土筆の郷では、北海道のお花見と言えば、ジンギスカン！美しい桜のもとでジンギスカンを豪快に焼き、山菜取りの名人から届いた、アイヌネギも一緒に焼いて、この時期ならではの春の味覚を堪能いたしました！利用者の皆様からも「お肉も柔らかくて、お代わりしようかな！」とうれしい声も聞こえており、おいしいものと共に美しい桜を楽しみ、心もお腹も幸せで満たされた一日となりました。

春の一齐清掃

(土筆・土筆の郷)



町内会の一齐清掃の時期がやって来ました。今年も利用者様と一緒に参加させていただき土筆付近のゴミや枯草、枯れ枝の除去を行いました。雪解け後はじめてのゴミ拾いでしたので、ゴム製のものや金属製の大きなゴミなど、見慣れないものも落ちており「これは、なんだろうね？」と利用者様も首をかしげながらも捨てくださっていらっしゃいました。周囲がきれいになり、心地よい春の陽気のもと、皆様とすがすがしい気持ちになり、有意義な時間となりました。



白鳥見学

(デイサービス)



春を告げる白鳥が、シベリアに帰り始める4月、暖かい所で越冬した渡り鳥が、子育てをするために北へ移動することを北帰行(ほっきこう)と呼ぶそうです。デイサービスでは、北へ向かう途中に羽休めをしている白鳥を見学に袋沼地に行ってきました。羽をパタパタと広げたり、水中に長い首を伸ばして餌を探す姿や羽づくろいをしている様子、仲間にもちょっかいをかけて突然大きな鳴き声が聞こえて来たりと見ていて飽きない白鳥の姿に見入ってしまいました。間近で見る白鳥は、大きくて迫力があり利用者様も喜ばれていらっしゃいました。



爪は健康のバロメーター

実は、爪にはいろいろな情報が詰まっています。どれくらい入浴やケアが行き届いているか？水虫(足白癬)の状態や栄養状態など人の顔の違いと同じように個人差があります。爪の色からは、身体の内部からの危険信号が現れ、形は身体の内部および外部からの影響を受けます。日ごろから爪を確認する習慣があると異変に気が付きやすくなります。

健康な爪とは？

硬くて、表面がなめらか、薄く透き通ったピンク色であれば健康な状態です。(加齢と共に爪が厚くなり、薄茶色になることもあります。)

代表的な不調のシグナル

1. 爪が割れやすい

- ・血行不良や血の不足
- ・栄養不足
- ・爪の乾燥



爪がもろい場合はタンパク質不足や鉄欠乏症貧血などが隠れているかもしれません。鉄分豊富な赤身肉や魚がおすすめ。海藻類や大豆製品は、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率がアップします。

2. 縦筋が目立つ

- ・ストレス
- ・過労
- ・加齢



ストレスを和らげたい時は、爪の生え際の左右にあるツボ「井穴(せいけつ)」を刺激しましょう。すべての指を揉んでもよいですが、薬指を避けた方がリラックス効果が高いとされています。

3. 巻き爪

- ・深爪
- ・きつい靴
- ・歩行量の減少



巻き爪を放置して変形が進むと痛みが激しくなりかばおうとして転倒しやすくなります。歩かなくなると爪に力が加わらなくなり爪が巻いてしまいます。また、深爪も巻き爪の原因となります。正しい爪の切り方、スクエアカットを心がけて予防しましょう。