

冬にぴったり 生姜の魅力！

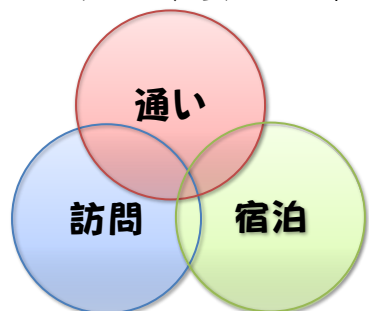
冬は寒さや乾燥で体調を崩しがちです。体を温める食材と言えば「しょうが」を思い浮かべる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？生姜には、寒さ対策だけではなく健康にメリットがあります。生の生姜には、独特の辛味となるジンゲロールという成分が含まれています。殺菌作用があり、のどの炎症を和らげる効果もあります。また、胃腸を元気にし、吐き気を抑える力もありますので、食欲不振の解消にも一役買ってくれます。このジンゲロールに熱を加えるとショウガオールという成分に変化します。ショウガオールは体を温める成分なので寒気がするときは、生姜を加熱して食べると良いとされています。

どちらの成分にも、免疫力を向上し、血行を促進する効果がありますので、冬の間は毎日でも取り入れたい成分です。また、生姜に含まれるジンゲロンという成分には、代謝を促進し、脂肪を燃焼させる効果もあります。血液の循環を良くし、血管を広げ毛細血管も広がることから体の隅々まで暖くなり、冷え性の改善も期待できます。代謝が促進されると太りにくい体となり、お肌の代謝も上がりシミやそばかすも薄くなっていくことが分かっています。ジンゲロンは生の生姜からは摂取できませんので熱を加える必要があります。料理や飲み物にプラスして寒さ対策や健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか？

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

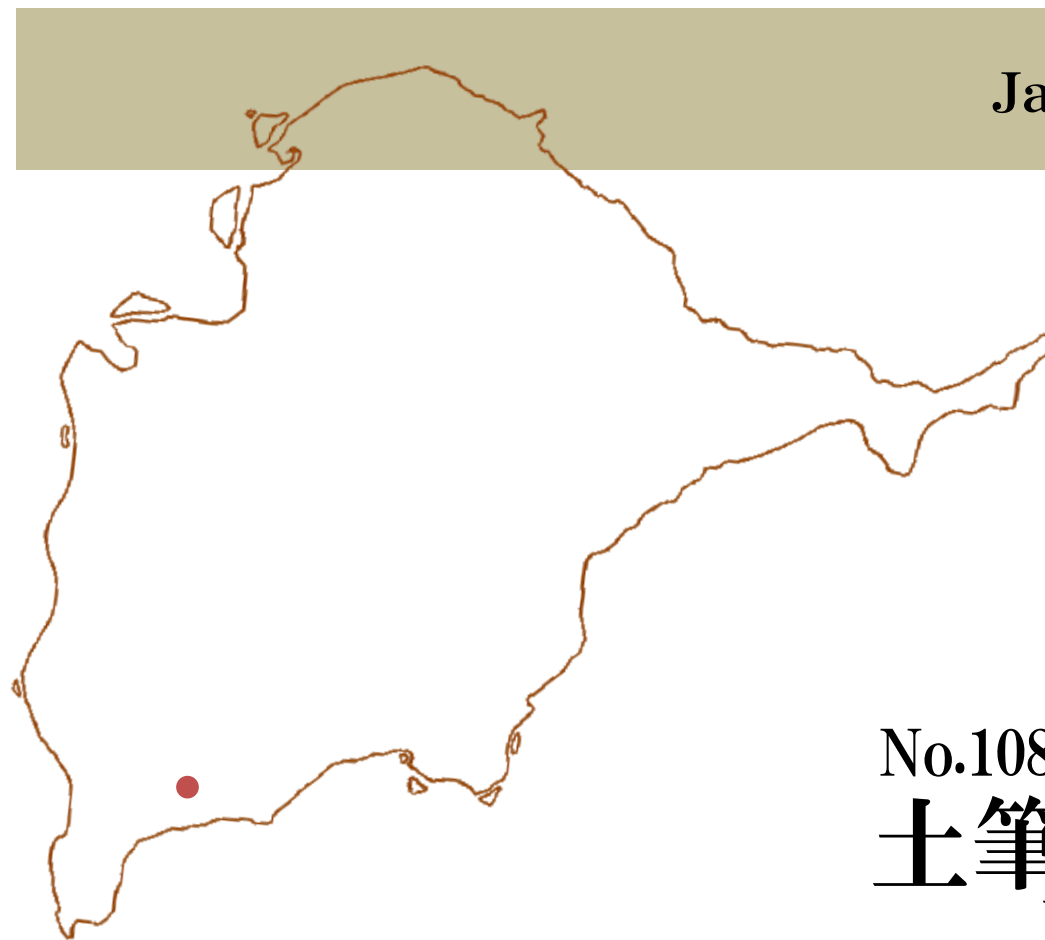
滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



January 2026



No.108 土筆広報誌 Winter news

▼心温まる歌声をありがとうございます♪（デイサービス）



土筆 News



ケーキを食べて
心ほっこり♡

雪の季節がやってきました。道行く人も完全防備の冬支度をしています。降り積もった雪がすべてを覆い、冬の景色になりました。寒さに負けない利用者様の元気な笑顔と共に行事の一部をご紹介します。

土筆 大運動会



デイサービスと小規模多機能の合同で、運動会を開催いたしました！紅組と白組に分かれて競い合いました！選手宣誓を行い、最初の競技は「的あて」です。みなさん狙いをさだめて的にお手玉を当てていました。お次は、「玉入れ」職員が持つ籠に次々と玉を入れていきます。みなさんコントロールが良いですね！最後に運動会と言えば、恒例の「パン食い競争！」です。口を大きく開けて、頑張りました。中々すぐには取れない姿に、応援の声も大きくなります。笑いあり、拍手あり、体をたくさん動かし、心も体もリフレッシュできました。最後は、互いを健闘を称えあいメダルが授与されました。皆様、おつかれさまでした！体を動かし、これからの季節を乗り越えましょう！

演歌歌謡ショー 空知川大地



12月13日にデイサービスにて空知川大地さまの演歌歌謡ショーが開催されました。約1時間にわたり、美空ひばりさん、千昌夫さん、福田こうへいさんなど、数々のヒット曲を披露してくださいました。会場は、大いに盛り上がり、利用者様は、手作りの応援うちわを持って声援を送っていらっしゃいました。中には、心温まる歌声に感動して、涙ぐまれている方や応援うちわにサインをもらったり、一緒に記念撮影をして頂いたり皆様大変喜ばれていらっしゃいました。歌声に魅了された素敵な時間をありがとうございました！

紙芝居

(グループホーム 土筆の郷)



グループホームで紙芝居の読み聞かせが行われました。入居者の皆様も幼いころに触れた紙芝居の思い出やご自分のお子さんやお孫さんに読み聞かせを行った思い出などを懐かしんでいらっしゃいました。今回行った紙芝居は「おだんごころころ」「したきりスズメ」です。知っている話でも、改めて聞いてみると細かな部分が思い出されたり、子供の頃とは違う感想を持つこともあり皆様楽しまれていらっしゃいました。紙芝居の後に焼きいものおやつを頂き楽しいひと時となったようです。



看護学生実習

(グループホーム 土筆)



市内の看護学校の学生さんが今年も何回かに分けて実習にいらっしゃいました。入居者様と一緒にレクリエーションや運動など日々の生活を共にいき、直接ふれあい、関わることで、コミュニケーションの図り方やグループホームでの生活のこと、入居者様を通じてご高齢の方の事を実際に見て、体験し、理解されていらっしゃいました。利用者様も若い学生さんとふれあう事でいつもとは違う刺激をたくさん受けたようで、楽しく一緒にお話されていらっしゃいました。



寒い季節に感じる見えにくさ

冬になり寒さの訪れと共に目の不調を感じることはありませんか？日照時間が短くなり、夕方になると、文字がかすんで見えるなど、寒い季節は、目の不調が表に出やすい時期でもあります。

冬に見えにくさを感じやすくなる理由

1. 乾燥による視界の不安定さ

冬の乾燥した空気や暖房の影響で目の表面は乾きやすくなります。そのためドライアイが悪化しやすくなります。また、加齢により涙の量や質が変化すると白内障が大きく進んでいなくてもかすみやぼやけを感じやすくなります。

- ・新聞やスマートフォンの文字がにじむ
- ・テレビの字幕が見づらい
- ・目が疲れやすい

こうした症状は、乾燥が関係していることも少なくありません



2. 寒さによる血行低下

寒さは血管を収縮させ、目の周りの血流も低下させます。そのため、ピント調節がスムーズにいかず「以前より目が疲れやすい」「長く見ると見えにくい」と感じる場合があります。

3. 白内障の初期変化に気づきやすい季節

白内障はゆっくり進行する病気です。冬は日照時間が短く、暗い環境が増えるため以下のような変化の初期に気が付きやすくなります。

- ・光がまぶしく感じる
- ・夜間の見えにくさが気になる

冬に意識したい目のセルフケア

- ・**室内の湿度を上げる**：室内の湿度を50～60%程度に保つように心がけましょう。
- ・**こまめな水分補給**：体内の水分バランスを整えることで目も潤います。
- ・**意識的にまばたきをする**：遠くの景色を見るなど目を休ませてリラックスしましょう。
- ・**温かい蒸しタオルで血行促進**：血行促進で血流の改善を図りましょう。

