

🍌 たかが会話、されど会話

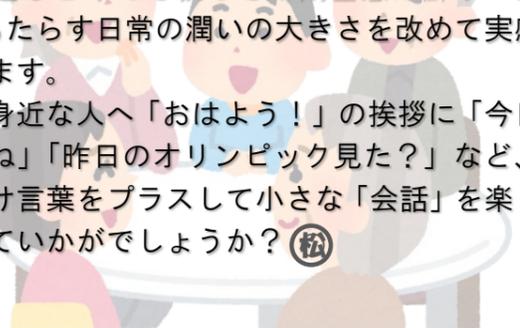
皆さんは、日ごろ、どのくらい「会話」をしていますか？

数年前のコロナ禍では、多くの人々が人と会う機会を失い、コミュニケーションの形が変化しました。人と言葉を交わさなくても、顔を合わせなくても意思疎通ができるSNSやメールなど、デジタル化の普及が進む一方で、アナログの「会話」が減少していると感じることはないでしょうか？「会話」は、デジタルには無い空気感や温かみを伝えることができ、声のトーンや間の取り方を通じて相手の意図を汲み取ることが可能です。結果、誤解やすれ違いが減り、双方の信頼に繋がると言われています。

介護現場でも「会話」は、利用者様との信頼関係を築くために必要不可欠であり言語機能の

低下により言葉を使った自己表現が難しい認知症の方とのコミュニケーションをデジタル化することはできません。「会話」が減ると孤独感から心身に不調をきたす要因となり得るからです。利用者様と介護従事者が話しながら食事やコーヒーを楽しむことができなかった時期（コロナ禍）を振り返ると今でも寂しさや閉塞感が蘇り「会話」がもたらす日常の潤いの大きさを改めて実感しています。

家族や身近な人へ「おはよう！」の挨拶に「今日は寒いね」「昨日のオリンピック見た？」など、少しだけ言葉をプラスして小さな「会話」を楽しんでみていかがでしょうか？^(松)



🍌 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

■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 ^(土)

March 2026



No.110 土筆広報誌 Winter news

▼節分にむけて赤鬼の面(デイサービス 土筆)



土筆 News

福笑い



笑顔あふれる
一年でありますように

高く積み上げられた雪山も柔らかな光が少しずつ溶かし、日差しのぬくもりに春の気配を感じます。雪の下では、着実に春を迎える準備が進んでいるようです。季節の移ろいを感じながら土筆で行った行事の一部を利用者様の笑顔と共にお届けします。



毎年恒例の節分行事が行われました。赤鬼や青鬼が利用者様を楽しませようと元気いっぱいに登場すると利用者様も負けずに「鬼は～外!」「福は～内!」と鬼を追い払う声と共にカラーボールで鬼退治をしてくださいました。ユーモアたっぷりの鬼たちに笑顔があふれる場面もあり、皆様に楽しんで頂けたようです。玉入れゲームや体を動かすレクをした後は、節分メニューの昼食や恵方巻をイメージしたロールケーキなど、節分ならではのおやつを頂いたり、春と福を招き入れる楽しいひと時を過ごされたようです。

ゆきだるま

サービス付き
高齢者向け住宅



何が出来るかな?

土筆の郷

厳しい寒さの2月、真っ白な土筆の玄関先に雪だるまが登場し、皆様をお迎えする季節となりました。土筆の郷の玄関には、雪だるまと一緒に今年の干支をモチーフとした馬の雪像が完成しました。制作中も道行く方々が、何が出来るのか、見守って下さり、徐々に形が見えて来ると「馬だね。」と高校生たちが話している声が聞こえ、「良かった!ちゃんと馬に見える。」と制作スタッフもほっと胸をなでおりました。寒い季節ならではの冬の贈り物を楽しみながら、皆様の心をほんの少し暖かく出来れば幸いです。

紙袋ランタン製作

(土筆全事業所)



今年も利用者様と一緒に紙袋ランタンの製作をしました。無地の紙袋に丁寧に切り込みを入れ、思い思いのデザインで模様を貼り付けていく表情は、真剣そのものです。細部までゆっくりと細かい作業を続けられ「ここが難しいね。」「これもつけようかしら?」と完成した力作のランタンを見てほほ笑まれていらっしゃいました。一つ一つ、手作りされたランタンが冬の夜空のもとで、どのような輝きを見せてくれるのでしょうか?今から楽しみです。



ペーパーフラワーハンギング

(デイサービス)

デイサービスでペーパーフラワーのハンギング作りを行いました。お好みの色画用紙をくるくると渦巻状に切り、紙を丸めて糊付けを行うとバラの花になりました。最初は平らだった紙が次第に立体の花となり、皆様夢中で仕上げている様子でした。完成したバラの花は、バランスよく配置して吊るし飾り(ハンギング)に仕立てました。優しくゆれる花が空間を華やかに彩り、大作の完成に喜ばれていらっしゃいました。



寒いとトイレが近くなるのはなぜ?

冬になるとトイレに行く回数が増えた? 「さっき行ったばかりなのに」「なぜ、こんなに近くなる?」と感じることはありませんか? 寒いと尿の回数が増えるのは、気のせいではなく体の仕組みとして自然な反応です。寒くなるとトイレに行きたくなる仕組みをお知らせします。

汗をかきにくくなるから

汗や尿には、体内の水分量を調整する働きがあります。汗の量が多くなれば、尿が少なくなり、反対に汗の量が少なくなると余分な水分を体外へ排出するために尿の量が増えます。そのため気温が下がって汗をかかなくなるとトイレに行く回数が増えます。



末端へ流れる血液量が減るから

寒くなると手足の先が冷えると感じる方もいらっしゃると思いますが、これは、体温が奪われるのを防ぐために体の末端の血管が縮むためです。末端へ流れる血液量を減らし、その分、内臓へ流れる量が増え、尿を作る腎臓へ送られる血液も増えるため、尿の生産量が増加します。

交感神経の動きが強くなるから

交感神経とは、自律神経の中でも臓器や機関などの働きを活性化させる神経のことです。寒さによって交感神経が優位になると全身の筋肉が緊張し膀胱の筋肉も収縮するため尿を溜めにくくなり、トイレが近くなります。



トイレの一日平均回数は、成人の場合、4～8回とされています。年齢を重ねると1日の総尿量は減少し、排尿回数が増加する傾向にあります。水分の摂取量や食事の内容(塩分、カフェイン、アルコールなど)、季節、活動量によっても変動しますので、1日あたりのトイレ回数が明らかに急増・減少した場合、健康状態に変化が疑われるため必要に応じて医療機関の受診が推奨されます。尿の回数は体調管理において重要な指標の一つとなります。日頃から注意を払って過ごすことが大切です。