

春の訪れと健やかな毎日のために

滝川市でもようやく雪解けが本格的に進み道端のふきのとうが顔を出すなど、春の気配を身近に感じられるようになりました。四月は年度の変わり目でもあり、ご本人やご家族にとっても新しい生活や環境の変化が多い時期ではないでしょうか。

春先は「春バテ」という言葉があるように、激しい寒暖差や生活環境の変化によって自律神経が乱れやすく、倦怠感や食欲不振、日中の眠気といった不調が現れやすい季節です。これを防ぐために大切なのは、生活リズムを一定に保つことです。特に、朝決まった時間に起きて太陽の光をたっぷり浴びることは、体内時計をリセットし、自律神経を整えるのに非常に効果的です。また、雪が消えて地面が見えてくると、

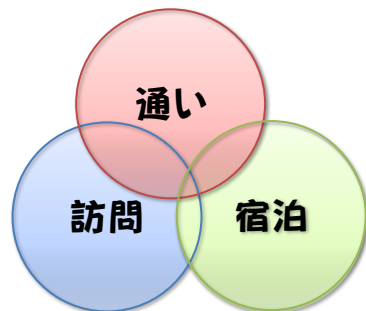
外を歩きたくなるものですが、春先の路面は冬の間の砂利が残っていたり、アスファルトに段差が生じていたり歩行には注意が必要です。冬の間外歩きを控えていた方は、まずは無理をせず、近所の短い距離から「ならし歩き」を始めましょう。その際は、足元をしっかり支える靴を選び、喉が渇いていなくても意識的に水分を摂ることが大切です。

これから滝川は、菜の花や桜が美しい季節を迎えます。皆様が晴れやかな気持ちで春を楽しめるよう、私たちスタッフもしっかりとサポートさせていただきます。何かお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

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送れます。



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

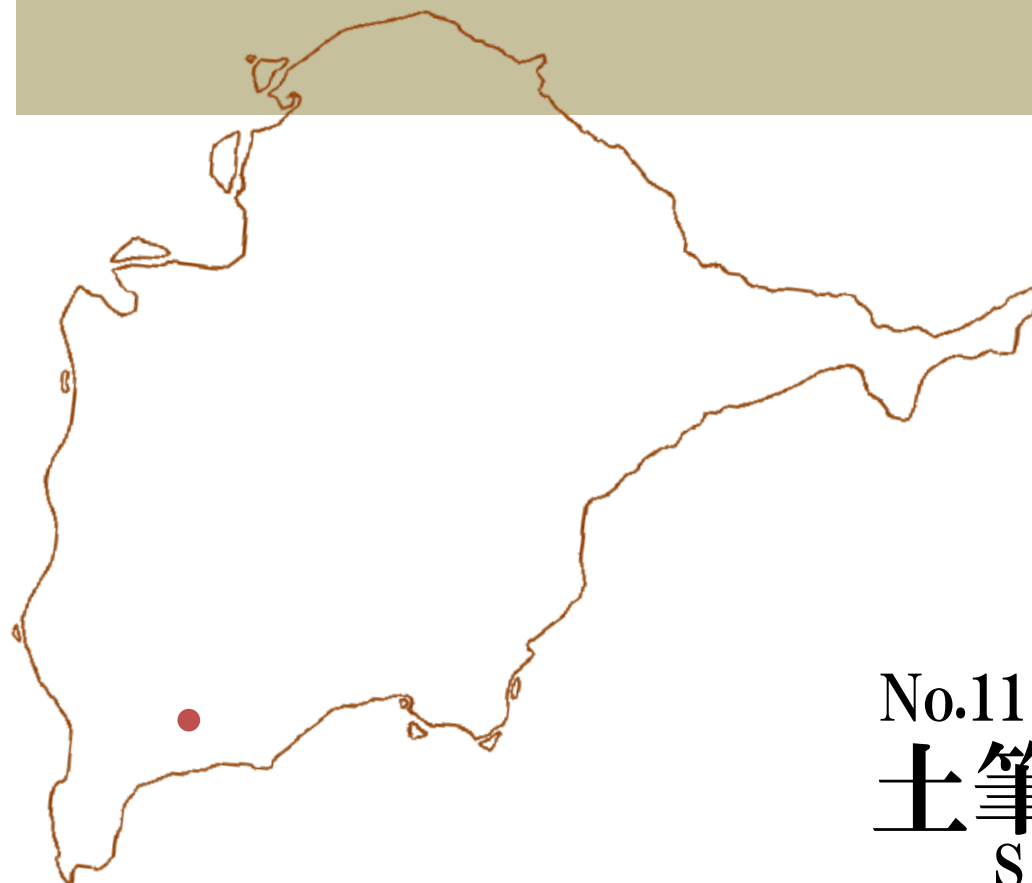
滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



April 2026



No.111 土筆広報誌 Spring news

▼ヒット曲を思い出しながら♪ 昭和スターかるた！（グループホーム 土筆）



土筆 News



長い冬を越え、柔らかな日差しが降り注ぐ季節となりました。今年は雪解けも早く、陽を浴びた地面からは、緑の芽が力強く顔をのぞかせています。窓を開けると澄んだ風の中に、ほのかな土の香りを感じ春らしい、わくわくした気持ちになります。土筆では、春を迎える行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部をお知らせいたします。

ひなまつり



毎年恒例のひなまつり行事を行いました。グループホームでは、座ったままでも参加しやすい玉入れゲームを行いました。シンプルなゲームですが、玉をつかむ握力やボールを投げる腕や肩、上半身の運動を楽しく行う事ができ、皆様集中して行っていました。小規模多機能では、雛飾り紙コップタワーゲームを行いました。タワーが倒れないように素早く紙コップタワーを積み上げて行き完成までのタイムを競い合っていました。昼食には彩り豊かな、ちらし寿司や桜餅、おやつにはひなあられや甘酒を堪能されたり春の訪れを感じる賑やかな一日となりました。

ハンドメイド クラブ デイサービス



ピンポン玉をかわいいお顔に見立てた「うさぎの雛人形」づくりに挑戦しました。利用者様は、色とりどりの生地の中から好きなものを選び、型紙に合わせて丁寧に切り抜いてボンドで重ね合わせて素敵な着物に仕立てられていらっしゃいました。仕上げに目を描き入れるとかわいらしいお雛様が出来上がりました。手作りのうさぎ雛を並べるとそれぞれに個性があり、お雛様を眺める皆様顔にも自然と笑顔が浮かび、喜ばれていらっしゃいました。

うさぎの雛人形



ラディッシュ



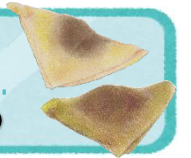
(土筆)

冬の間、日当たりの良い窓辺でラディッシュを育てました。ラディッシュは日光が大好きな植物で、光が不足すると根が上手く肥大せず葉ばかり成長してしまうそうです。夏よりも時間は、かかりましたが、大切に育てたおかげで、赤くて丸い小さなカブが食べごろを迎え、利用者様と一緒に収穫しました。採れたてをりんご酢で酢の物にして味わいました。きれいなピンク色の酢の物ができあがり、さっぱりとした爽やかな香りが食欲をそそり、シャキシャキした食感で、皆さんとおしく頂きました。



生八つ橋

(デイサービス エプロンクラブ)



デイサービスでは、餃子の皮を使用して京都のお土産として有名な生八つ橋を作りました。沸騰したお湯で餃子の皮をゆで、水気を切り、あんこを丁寧に包みます。半円の形から三角形の形に皮を切り整え、きなこをまぶすと見たことのある八つ橋の完成です！最初は餃子を作るのかと思っていましたが、八つ橋が出来ると、皆様、驚いていらっしゃいました。「もちもちしていて、本物の八つ橋みたいでおいしいね。」と身近な材料で作ることができたおやつに喜ばれていらっしゃいました。



それは オーラルフレイル かも!?

最近、食事をしていて飲み込みづらかったり、食べこぼしが増えたと感じたことはありませんか？「オーラルフレイル」とは、滑舌が悪くなったり、食べ物の飲み込みにくさといった口腔機能の衰えることです。放置してしまうと栄養状態の悪化や認知機能の低下など、さまざまな健康リスクにつながる可能性があります。

オーラルフレイルのセルフチェックをしてみましょう!

| | 選択肢 | |
|--|-------|-------|
| | 該当 | 非該当 |
| 自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。) | 0~19本 | 20本以上 |
| 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？ | はい | いいえ |
| お茶や汁物等でむせることがありますか？ | はい | いいえ |
| 口の渇きが気になりますか？ | はい | いいえ |
| 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ | はい | いいえ |

※ 5項目のうち、「該当」が2つ以上あるとフレイルの可能性があり、注意が必要とされています。

フレイル予防

- 1. 食事**
しっかりかむ食事を心がけましょう。柔らかいものばかりに偏らないように左右バランスよく噛みましょう。かむことは、口の筋トレです。水分補給も忘れずに！
- 2. 口腔衛生**
口の中の環境を整え、清潔に保ちましょう。定期的な歯科受診でむし歯や歯周病のチェック、かみ合わせの確認、入れ歯の調整など早期発見・早期対策により健康寿命を目指しましょう。
- 3. 発声とコミュニケーション**
よく話し、よく笑いましょう！会話や笑顔は、自然な口のトレーニングです。人とつながりを持つ事で社会とのつながりを維持し脳を活性化させます。本の音読や歌うことも効果的です。