

🍌 「介護」のイメージ

皆さんは、介護の仕事にどのようなイメージをお持ちでしょうか？「大変な仕事」「排せつ介助をする」「認知症の方とのコミュニケーション」などでしょうか？「体力的、精神的に大変」「介護施設での事件のニュースで不安を感じる。」といったネガティブな印象を抱いている方も少なくないかもしれません。確かに、排せつや入浴の介助、認知症の方への対応など、専門的な知識と根気が必要な場面はあります。しかし、介護と言ってもその働き方は様々です。デイサービスのように日中のみの勤務もあれば、自宅に伺う訪問介護、さらに無資格から挑戦できる「介護助手」など、ライフスタイルに合わせた選択肢が広がっています。また、国を

挙げた処遇改善により給与水準は年々向上しており、働きながらの資格取得といったキャリアアップの道も整っています。何より、この仕事の真ん中にあるのは「心の通い合い」です。日々の関わりの中で、ご利用者様やご家族様から直接いただく「ありがとう」の言葉。それは、自分の存在が誰かの役に立っているという、確かな実感をもたらしてくれます。介護は、単なる労働ではなく、人と人が共に生きる尊さを実感できる仕事です。この記事をきっかけに、今の介護が持つ「多様な働きやすさ」と「奥深い魅力」に少しでも興味を持っていただければ幸いです。🍌

🍌 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

■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 📍

May 2026



No.112 土筆広報誌 Spring news

▼歌で元気を頂きました！(土筆の郷 ロビーにて)



土筆News

木々の芽吹きが、日増しに濃くなりました。長い冬を耐えた、たんぽぽやつくしが一斉に背伸びをする季節。まるでお互いに背比べしているように、まっすぐ空に伸びる姿に「ああ春が来たんだな。」と心がはずみます。利用者様の明るい笑顔と共に行事の一部をご紹介します。



♪音楽の力で脳と体を元気に! デイサービス ♪♪♪



デイサービスでは、利用者様と一緒に心身の活性化を目的とした「音楽療法」を開催いたしました。音楽療法には、懐かしい音楽によって過去の記憶を呼び起こす回想法のような効果があり脳を優しく刺激します。『あんたがたどこさ』のリズムに合わせて「さ」のタイミングに合わせて鈴やタンバリン、手拍子を一齐に鳴らすリズム遊びや童謡の『かたつむり』の替え歌に挑戦しました。リズムに合わせて動作を行うことは、認知機能と運動機能の維持に役立つだけでなく、テンポに集中しながら動作をすることは「ここ」というタイミングに意識を向ける大切な訓練にも繋がります。音楽を通じて利用者様もリフレッシュされたようです!

椿れい子様 春の歌謡ショー



3月20日、土筆の郷のロビーにて、椿れい子様をお迎えし、歌謡ショーを行いました。約1時間のステージでは、全7曲を披露してくださいました。あらかじめ配られた歌詞カードを手に、利用者様も一曲一曲を楽しみながら一緒に歌いました。音楽を通じて心が一つになる貴重な時間となりました。都はるみさんの「好きになった人」では、サビの「さようなら♪さようなら♪」に合わせて、笑顔で大きく手を振る一幕も。また「ぼけます小唄」では、会場から笑いと共感の拍手が沸き起こるなど、終始賑やかな雰囲気になりました。利用者様からのアンコールにもこたえて頂き、気づけばあっという間に時が過ぎ、楽しい一日となりました。

名前ゲーム

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)

小唄
都々子
勝太郎

苗字と名前がバラバラになったたぐさのカードから有名人の名前を探すゲームをしました。特徴的な名前の方はすぐに思いつきますが、中々、苗字とセットの名前が見つからない事もあります。「森繁」といえば「久彌」、「フランク」といえば「永井」こっちに「三波」があるから「春夫」があるはず!と皆さん力を合わせてカードを探していらっしゃいました。スタッフには、分からない往年のスターの名もあり、活躍されていた頃の話をしてくださったり、楽しい頭の体操になりました。



白鳥見学

(グループホーム 土筆の郷)



とても天気の良い日にグループホームの入居者様と砂川市にあります袋地沼まで白鳥を見にドライブへ出かけて来ました。春になり、久しぶりの外出をととても喜ばれ、沼に到着すると北へ帰る途中、キラキラとまぶしく輝く水面に羽を休める白鳥たちの優雅な姿を熱心に眺めていらっしゃいました。時折、力強く羽ばたく姿や愛らしい鳴き声に、皆様の表情もパッと明るくなり「大きいね〜」「今年も会えたね。」「こんなに近くにいるよ」と春の訪れを感じる、楽しい外出となりました。



!! 100歳まで歩ける体づくり !!

「100歳まで歩く」と聞くと特別な事をしなければいけないように感じますが、実は日々の積み重ねが一番の近道だと言われています。年齢を重ねることで筋力や柔軟性、バランス能力が少しずつ落ちて行くことは、誰にでも起こる自然な変化ですが、「知っていれば予防できる」事もたくさんあります。

足の健康寿命

体の中でも足は地面と直接つながる部分です。少しの衰えが全身に影響を及ぼしてしまいます。例えば、足指の力が弱くなるだけで歩幅が狭くなり、転倒のリスクが高まると言われています。歩く事そのものよりも「どう歩くか」「どのような姿勢で立っているか」を見直す事が大切です。また、頑張りすぎも注意が必要です。毎日無理に歩くよりも体の声を聞きながら休息をとるほうが長続きしやすいと言われています。年齢とともに「回復力」も変化しますので、負荷と休みのバランスを意識していくことがポイントです。

正しい歩き方とフォームの習慣化

正しいフォームで歩いている人は意外と少ないようです。意識しながら歩きましょう。歩数の目安としては“1日6,000~8,000歩”が推奨されていますが、年齢や体力によって調整する方が現実的です。短時間でも毎日続けることが重要と言われています。必要に応じて、杖やポールなどを活用し汗をかくので水分補給も十分に行い、無理なく続けましょう。“頑張る運動”ではなく“気持ちの良い習慣”として小さな積み重ねが、100歳まで歩ける体づくりに繋がると考えられています。

