

## 🍷 带状疱疹について

2025年4月から带状疱疹ワクチンの定期接種制度が始まり、テレビや病院でも目にされ、ワクチンを受けた方もいらっしゃると思います。带状疱疹は、水ぼうそうの原因である水痘・带状疱疹ウイルスが体内に潜伏し、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下した際に再び活動して発症する病気です。主な症状は、体の片側に沿って現れるピリピリ・ズキズキした痛みで、数日後に赤い発疹や水ぶくれへと変化します。皮膚症状が治った後も「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる強い痛みが長く続くことがあり注意が必要です。悪化を防ぐためには、発症初期に医療機関を受診し、抗ウイルス薬による治療を始めることが大切です。また、患部を触つ

たり水ぶくれを潰したりせず、清潔に保ち刺激を避けることも重要です。体を冷やすと痛みが強くなる場合があるため、冷え対策も必要です。さらに、十分な休息や睡眠をとり、ストレスや過労を避けることで免疫力の回復を促しましょう。予防には、ワクチン接種に加え、日頃から免疫力を維持する生活習慣が効果的で、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレス管理を心がけることで、ウイルスの再活性化を防ぐ助けになります。带状疱疹は、80歳までに3人に1人は発症すると言われる誰にでも起こりうる身近な病気ですが、早期受診と生活管理、そしてワクチンによって予防や重症化予防が期待できます。

## 🍷 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>

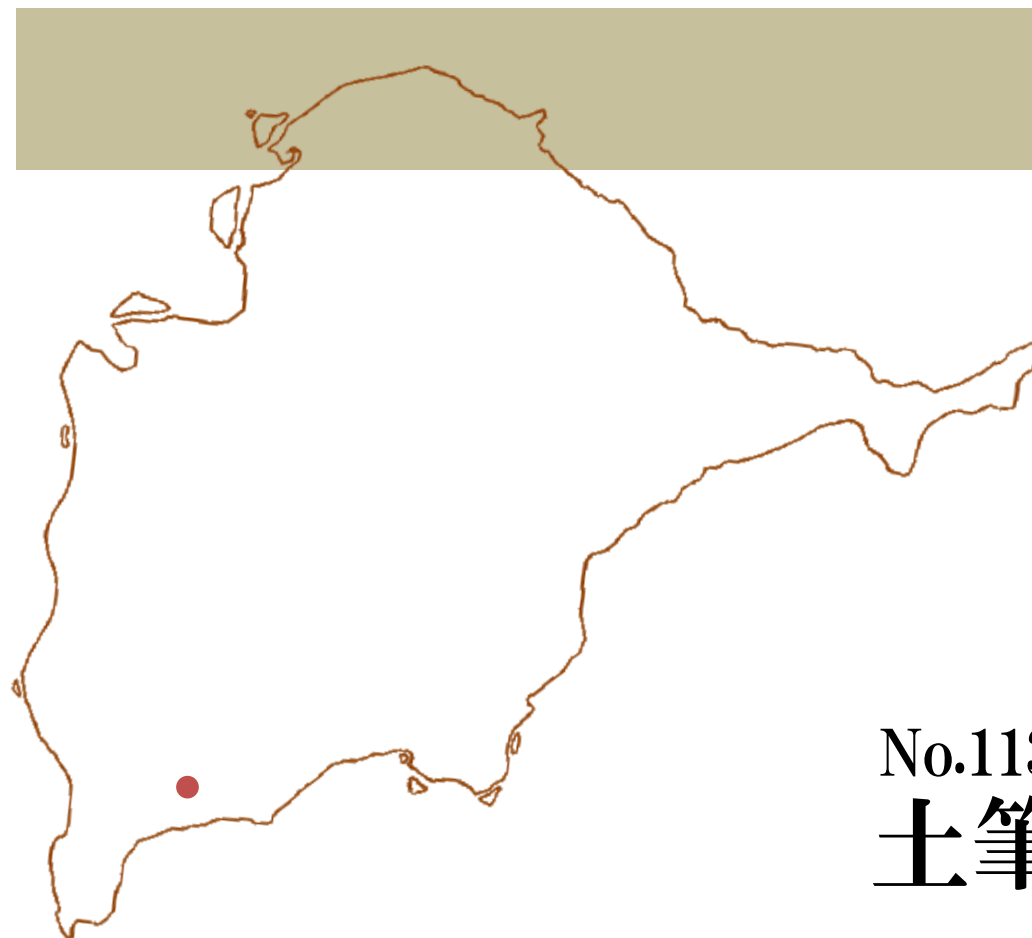
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

June 2026



## No.113 土筆広報誌 Spring news

▼お花見びより 🌸 ~土筆の郷の庭にて (グループホーム 土筆)



# 土筆 News

## お花見



春風と共に今年も待ち望んだ桜の季節がやってきました。デイサービスでは、少し足を延ばして赤平市へドライブお花見ツアーです。車窓から見える春らしい景色を眺めながら、だんだんとピンク色に染まっていく様子に皆様、移動中からワクワクしたご様子でした。小規模多機能では、新緑と桜のコントラストが美しい北辰の森へ行ってきました。満開の桜を眺めながら、素敵なロケーションで記念撮影を行いました。サービス付き高齢者向け住宅にお住まいの皆様は、江部乙神社へ行ってきました。境内に咲き誇る見事な桜を眺めながら「今年もきれいに咲いたねえ。」と喜ばれていらっしゃいました。帰り道には、道の駅に立ち寄り、お土産に新鮮な農産物を嬉しそうに選ばれていらっしゃいました。グループホームの皆さんは、土筆の郷の庭に咲いた桜を眺めていると散歩に訪れた、託児所の子供たちと合流し一緒に桜を眺め、ふれあい、素敵な春のひとつときを過ごしていらっしゃいました。

## 春らんまん フェスタ



小規模多機能の利用者様と共に赤平市で開催された「春らんまんフェスタ」へお出かけしました。会場では赤平名産の美しい胡蝶蘭の世界が広がっていました。ずらりと並んだ珍しい蘭や、華やかな生け花のディスプレイを前に「見事だね」「本当に綺麗」と目を輝かせ、うっとり鑑賞されていました。お楽しみは展示だけでなく、お買い物やグルメにも。お土産に名物の「蘭まんじゅう」や「あんドーナツ」を選ばれる方や屋外にずらりと12台並んだキッチンカーの活気に心躍らせる場面もありました。楽しい雰囲気の中、キッチンカーで購入したチョコバナナでほっと一息しながら、美しい花々と美味しい味覚に触れ、心もお腹も満たされた素敵な一日となりました。

## 歌と踊りのショー 鶴亀会



4月4日(土) サービス付き高齢者向け住宅に「鶴亀会」の皆様がお越しくださいました。ステージは煌びやかなドレスや着物、ビシッときまっただジャケットなど目にも鮮やかな衣装で会場がパツパツ明るくなり、華やかな雰囲気になりました。披露された楽曲は、千昌夫さんの『北国の春』や北島三郎さんの『誠』、『川』、そして藤あや子さんの『こころ酒』など、全11曲に及びました。お馴染みの名曲が流れると、歌い手の方々の情感たっぷりの歌声に、熱心に聴き入りながら一緒に口ずさむ方も多くいらっしゃいました。歌の合間に披露された日本舞踊を思わせる優雅な踊りも、指先まで神経の通った繊細な所作に、鑑賞されたご利用者様からは「お着物も踊りも本当にきれいなね。」と喜ばれていらっしゃいました。鶴亀会の皆様、心温まるステージと元気を届けてくださり、本当にありがとうございました。

## 知っておきたいカビ対策!

気持ちの良い気候になってきました。爽やかな季節なので見落とされがちですが、気温が上がると湿度も上がり、家の中に結露やカビが発生しやすくなります。特に「黒カビ」は見た目の不快感にとどまらず肺炎・喘息・慢性気管支炎からアルツハイマー型認知症まで、さまざまな疾患のリスクに大きく影響する可能性が近年指摘されています。カビを予防して、健康的な毎日を送りましょう!

### 黒カビが発生しやすい条件

- 温度 : 20℃～30℃ (特に25℃前後)
- 湿度 : 70%以上 (80%以上で急激に増殖)
- 栄養源 : ホコリ・皮脂・石鹸カス・木材・紙など

これらの条件がそろう時期は黒カビにとって絶好の繁殖期です。

湿気・気温・通気・掃除習慣の少しの油断がカビの成長を一気に加速させてしまいます。日常的な注意と対策が大切です!

### 黒カビの落とし方

#### 塩素系漂白剤を使う

カビが付いたものを漂白剤に浸したり、カビに漂白剤をかけたりする。



漂白剤を使用する際は、ティッシュやキッチンペーパーをかぶせて「パック」すると良いです。漂白剤がとどまり浸透し効果を発揮します。

#### アルコール除菌スプレーを使う

強い洗剤を使えない場所には、アルコール除菌スプレーを使うのがおすすめです。



アルコールスプレーは、ただ拭くだけでは、カビを広げてしまう可能性があるため、こまめにティッシュを捨て、新しいものに代えたり、雑巾の面を変えたりしてください。

### 対策

#### 風通しを良くする

カビの一番の原因である湿気は、風通しを良くすることで予防できます。晴れた日に窓を少し開けておくだけでも部屋がカラッと湿気カビの繁殖を止められる上、過ごしやすくなります。

#### こまめに掃除をする

黒カビのエサとなる汚れをこまめに掃除すると繁殖を防ぐことができます。カビが得意な所だけでも良いので出来る範囲で綺麗な状態を保ちましょう。