

🍌 今後の人生を家族と話す

「ありがとう」「これからも元気でいたいね」
—家族との何気ない会話には、たくさんの思いが込められています。しかし、自分のこれからの暮らしや希望については、照れくささもあり、なかなか話す機会がないものです。年齢を重ねると、体調や生活が少しずつ変化していきます。そんな時、「どんな毎を送りたいか?」「大切にしたいことは何か?」を家族と共有しておくことは、これからの生活を安心して過ごすための大切な準備になります。たとえば「住み慣れた家で過ごしたい」「家族と季節の行事を楽しみたい」「好きな趣味を続けたい」—そんな小さな願いでも、言葉にすることで家族は、その思いを知ることができます。将来

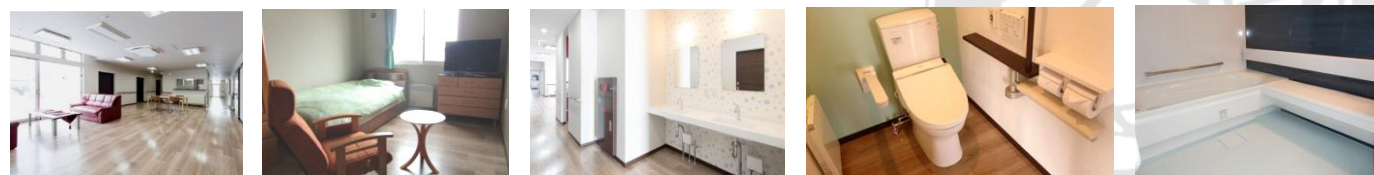
の話は、決して暗い話ではありません。これまでの人生を振り返り、これからの時間をより、自分らしく生きるための前向きな会話です。そして、家族にとっても、大切な人の思いを知るかけがえない時間になります。出来れば、ケアマネジャーも会話に参加させていただき、ご本人、ご家族に寄り添いご支援したいと思います。🗣️



🍌 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>

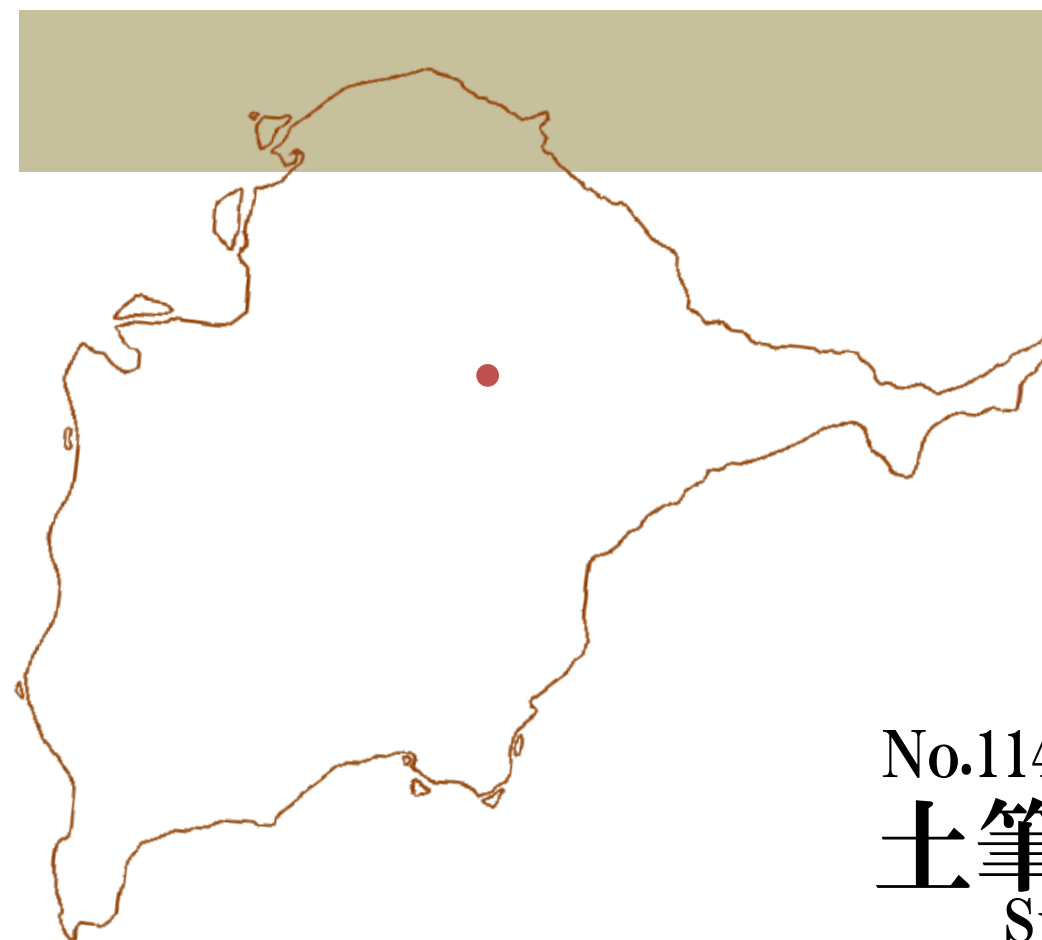
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号 (土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

July 2026



No.114
土筆広報誌
Summer news

▼菜の花畑で気分もリフレッシュ! (小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



土筆 News



見渡す限りの青空とみずみずしい緑に包まれる季節です。吹く風には、草木や花の香りを感じ土筆の花壇にも色とりどりの花が咲きました。大切に育ててきた畑の苗たちも可愛らしい花を咲かせています。土筆では、菜の花見学など、外出行事を行いました。利用者様のうれしい笑顔と共にご紹介いたします。

菜の花見学



小規模多機能

グループホーム

デイサービス

爽やかな風が吹き抜ける心地よい季節となりました。各事業所では、利用者様と一緒に菜の花畑へドライブに出かけました。車窓から徐々に近づく鮮やかな黄色が見えてくると、車内では「わあ、見て、すごい!」「こっちはきれいだねえ。」と歓声が上がりました。現地に到着し、青空に映える見事な黄色い菜の花畑を前にすると皆様の表情もパッと明るくなり、最高の笑顔を見せてくださいました。美しい、自然の黄色い絨毯に元気をもらい、心和む素晴らしい気分転換のひとつとなりました。

目と手のチームワーク

小規模多機能型居宅介護 土筆



紙に描かれた手の形を真似て同じ形を出したりジャンケンをするゲームをしました。このゲームは目と身体の協応能力の向上に役立ちます。目と異なる部位が協調して体を動かす能力を協応運動能力といいます。このチームワークにより複雑な動作をスムーズに行うことが可能となります。日常生活のなかでも、片手にお茶碗を持ち、もう片方の手で箸を使う動作やボタンを留める動作など様々な場面で必要な能力とされます。また、危険回避能力にも影響を与えるそうです。

避難訓練

(グループホーム 土筆)



グループホームで避難訓練を行いました。歩行が困難な入居者様もいらっしゃいますので、災害時2階から1階へ階段を降りる事を想定し、より実践的な訓練を行っています。介護スタッフ2名がペアとなり、入居者様役のスタッフにバスタオルを巻いて安全に搬送する方法を練習しました。1名が足側を支え、もう1名が背中側から脇に手を差し込んでタオルをしっかり握り、声を掛け、確認しながら一段ずつ慎重に降りました。いざという時に慌てず、大切な命を守るよう、訓練を行っています。



母の日

(土筆全事業所)



いつもありがとうございます

日頃の感謝を込めた手作りメッセージカードをお贈りしました。カードを読み上げて手渡しすると、少し照れながらも大変喜んでくださいました。グループホームでは皆様が大好きな「おはぎ」を囲んで賑やかなお祝いのひとときを過ごしました。皆様の素敵な笑顔に、職員一同たくさんの元気をいただいた母の日となりました。

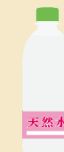
清涼飲料水の飲みすぎに要注意!

気温も上がり、暑くなってくると清涼飲料水を飲む機会が増えませんか? 飲みやすく、体に良さそうなイメージの飲み物もあり、ついつい飲みすぎてしまうこともあります。水分補給として、飲みすぎてしまうと体に悪影響を及ぼす場合もありますので注意しましょう!

果汁100%、スポーツ飲料 体に良さそうなイメージですが、要注意!

一見、体に良さそうな、果汁100%のジュースやスポーツドリンク、甘みを感じるフレーバーウォーターなどは、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、摂りすぎると以下のリスクがあります。

- 果汁100%のジュースはビタミンやミネラルを手軽に補給できる一方で糖分が多く、食物繊維が少ないという欠点もあります。冷やして飲むと甘さを感じづらいので、摂りすぎは肥満の原因となります。
- スポーツドリンクは、運動時の水分補給には、適していますが、日常的な水分補給としては、糖分が多すぎる場合があります。軽い運動後の水分補給でも水や麦茶で十分でしょう。
- フレーバーウォーターは、香りや味がついていて飲みやすく、ついつい水の変わりにゴクゴク飲んでしまいがちですが、商品によっては、1本あたり約100kcal程度のカロリーのものや糖分が30g前後と多く含まれているものもあります。



清涼飲料水は、あくまで嗜好品やおやつの位置づけです。のどの渇きを癒すには、水や麦茶などのお茶で補給しましょう。

水分摂取量の目安は、体格や発汗量によって個人差が大きいのですが、成人の場合は、食事以外で1~1.5リットル以上摂取するといわれています。こまめに水分補給をする習慣を身につけて喉が渇く前に水分を補給しましょう。喉の渇きは、体内水分量の不足を知らせるサインです。

