

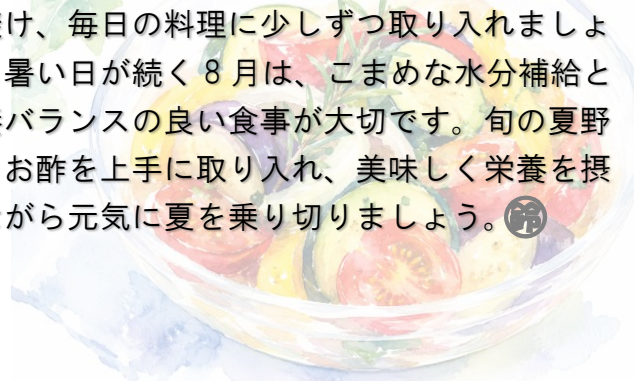
夏野菜をお酢でおいしくいただきます！

8月は、暑さが厳しく、食欲が落ちやすい季節です。そんな時は、旬の夏野菜をお酢でさっぱりと味わってみませんか？

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、オクラなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、暑い季節の食事にぴったりです。

おすすめは「夏野菜のマリネ」です。食べやすい大きさに切った野菜を、お酢、少量の油、砂糖、塩を混ぜた調味液に漬け込むだけで、見た目も涼しげで彩り豊かな一品が完成します。また、香ばしく焼いた、なすやピーマンを酢じょうゆに漬けた「焼きびたし」も、さっぱりとして食べやすく人気があります。さらに、そうめんや冷やし中華の具材と

して夏野菜とお酢を合わせるのもおすすめです。お酢に含まれる酸味には、唾液や胃液の分泌を促して食欲をアップさせる働きがあります。また、酸味が味のアクセントになるため、塩分を抑えたい方の減塩対策としても効果的です。ただし、お酢は刺激が強いため直接飲むのは避け、毎日の料理に少しずつ取り入れましょう。暑い日が続く8月は、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事が大切です。旬の夏野菜とお酢を上手に取り入れ、美味しく栄養を摂りながら元気に夏を乗り切りましょう。🍷



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を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出来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://tukushi-t.jp/>

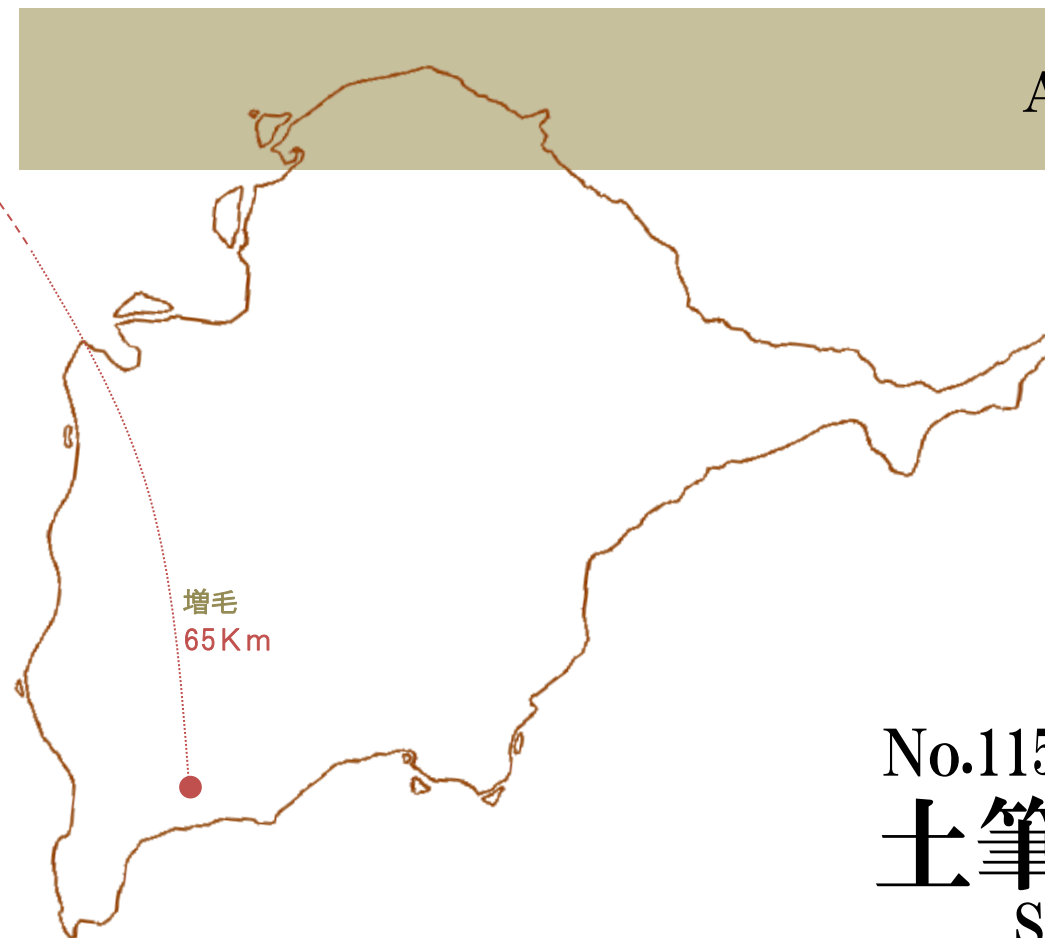
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号 (土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

August 2026



No.115 土筆広報誌

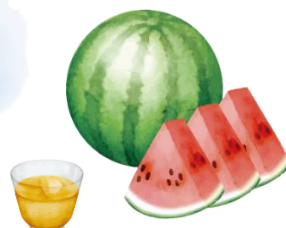
Summer news

▼潮の香、頬をなでる風。(小規模多機能型居宅介護 土筆)



土筆 News

まぶしい太陽とどこまでも高く広がる青空に白いモクモクとした雲が映える季節となりました。冷たい麦茶とみずみずしいスイカでほっと一息、無理をせずに、まぶしい夏を元気に楽しみたいと思います。利用者様の笑顔と共に行事の様子をご紹介します。



いちご狩り



鮮やかな赤、甘くて、見た目にもかわいらしい、いちごが畑でたくさんとれました。目の働きを高めたり、眼精疲労の予防にも効果的なアントシアニンが豊富で、約7粒で一日分のビタミンCが摂取できるいちご。グループホームでは、畑のいちごはもちろんの事、いちご形の飾りにお菓子を入れて、かわいらしい、いちご狩りも楽しみました！

外で食べる焼肉行事



外の気温が快適な6月、事業所ごとに焼肉行事を行いました。開放的な雰囲気ではジンギスカンを豪快に焼き上げました。ジュージューとお肉が焼ける香ばしい香りが広がり、畑で採れた新鮮な野菜も食欲をそそります。「やっぱり、外で食べると格別だね。」と皆様、お箸もどんどん進み、賑やかな笑顔で楽しいひと時を過ごしました。また、炭火を使ったこだわりのメニューも大好評。利用者様にアルミホイルで包んで頂いたさつまいもを忍ばせて作った「焼き芋」は、ホクホクと甘く黄金色の仕上がりに、グループホームでは炭火で香ばしく炒めた「焼きそば」も大人気でした。そしてお楽しみのデザートを用意した事業所も、炭火にかざしてとろりと仕上げる「焼きマッシュマロ」が登場！外はサクッ、中はフワフワの甘い食感に、皆様「あまくて美味しい！」と目を細め、とびきりの笑顔を見せてくださいました。お腹も心もいっぱいに満たされた一日。皆様、いつもよりたくさん召し上がってくださり、賑やかな笑い声が響く大満足のランチタイムとなりました。

初夏の風を感じて 海までドライブ！



国稀酒造 明治建築の酒蔵



6月24日、小規模多機能では、海を目指して増毛町へのドライブに出かけました。当日は澄み渡る青空が広がり、爽やかな風が吹き抜ける絶好のドライブ日和。滝川市を出発し、美しい日本海の海岸線を眺めながら車を走らせました。お待ちかねの昼食は「遠藤水産」へ。皆様、海鮮丼やウニ丼、エビ丼など、好きなものを思い思いに選んで購入されました。「本当に新鮮で美味しい！」と、とれたての海の幸に笑顔がこぼれます。その後は「国稀酒造」に立ち寄り、お土産選びなどのお買い物を楽しみました。旅の締めくくりには「ゴールデンビーチ留萌」へ。きらめく海をバックに記念撮影を行い、思い出に残る楽しい一日となりました。

年代別の食育

食育と聞くと子供を対象とした言葉のように思われるかもしれませんが、あらゆる世代においてその世代にあった食習慣を身につけること、自分にとって望ましい1日の食事を理解し出来る範囲でそれを目指して毎日の食事をすることが世代別の食育です。ここでは、高齢期の食育についてまとめます。

高齢期：70歳以上（穏る・誇る）

人生の完成期で豊かな収穫を得る時期の高齢期ですが、一方で心身共に個人差が大きくなります。生活を楽しみ、生きがいのある日々を送るためには、日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。

年齢と共に食が細くなったり、体をあまり動かさないから粗食でよいと思ったり、肉は食べなくて良い等と思いませんか？偏った食事は慢性的な栄養不足になることがあります。また、消化・吸収の衰えから、気が付かないうちに低栄養になり、免疫力が低下し病気に対する抵抗力が弱まってしまうこともあります。低栄養により、筋肉量が減少することで、転倒や骨折のリスクが増加します。傷の治癒が遅くなったり、認知機能の低下など、低栄養は、様々なリスクを伴います。毎日の食事ですっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう！

食事のポイント！

- 食欲がない時は **おかずを優先** して食べましょう ● **こまめに水分補給** を心がけましょう
- 健康のために **塩分** は控えめにしましょう ● **少しずつでも必ず1日3食** 食べましょう
- 肉・魚・卵・乳製品などの **動物性たんぱく質** を十分に摂りましょう
- **楽しい共食** の機会をつくりましょう

定期的に体重を測る ようにしましょう

これといった理由もなく、体重が減っていないか？定期的に計測することで、低栄養状態を早期に発見できます。意図しない大幅な体重減少があった場合は注意が必要です。

