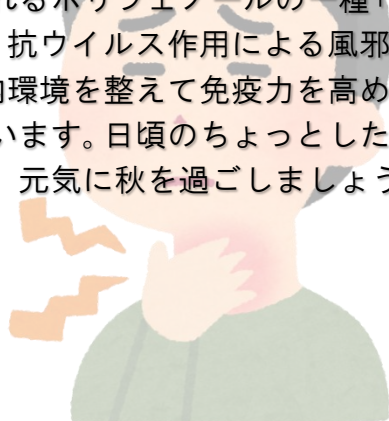


🍷 気をつけましょう 喉 のケア！

秋になり、朝晩の冷え込みによる「秋バテ」や風邪特有の喉の違和感、取れにくい体のだるさを感じる季節になりました。風邪は主に喉や鼻の粘膜にウイルスが付着することで発症するため、こまめな手洗いに加え、乾燥から喉を守る加湿対策が大切です。首元を温める工夫としてショールを巻くのも効果的で、首の冷えを防ぐだけでなく、防寒とおしゃれを両立できる魅力があります。また、少し汗ばむ場面でも汗を速やかに吸い取ってくれるため、汗冷えによる体調不良の予防にも役立ちます。あわせて、のど飴を活用するのもおすすめです。飴をなめることで唾液の分泌が促され、口腔内や喉を一定の湿度で潤し続けることができます。同様にマスクの着用も、息に含まれる水分で口腔内の

乾燥を防ぎ、自然な保温・加湿効果をもたらします。さらに、白湯や緑茶、温かいコーヒーなどを意識的に取り入れ、内側から体を温めながら喉を湿らせることも予防につながります。最近注目を集めている国産の「和紅茶」もおすすめです。和紅茶に含まれるポリフェノールの一種「テアフラビン」には、抗ウイルス作用による風邪予防効果に加え、腸内環境を整えて免疫力を高める働きが期待されています。日頃のちょっとした心がけで体を労わり、元気に秋を過ごしましょう！



🍷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●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://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

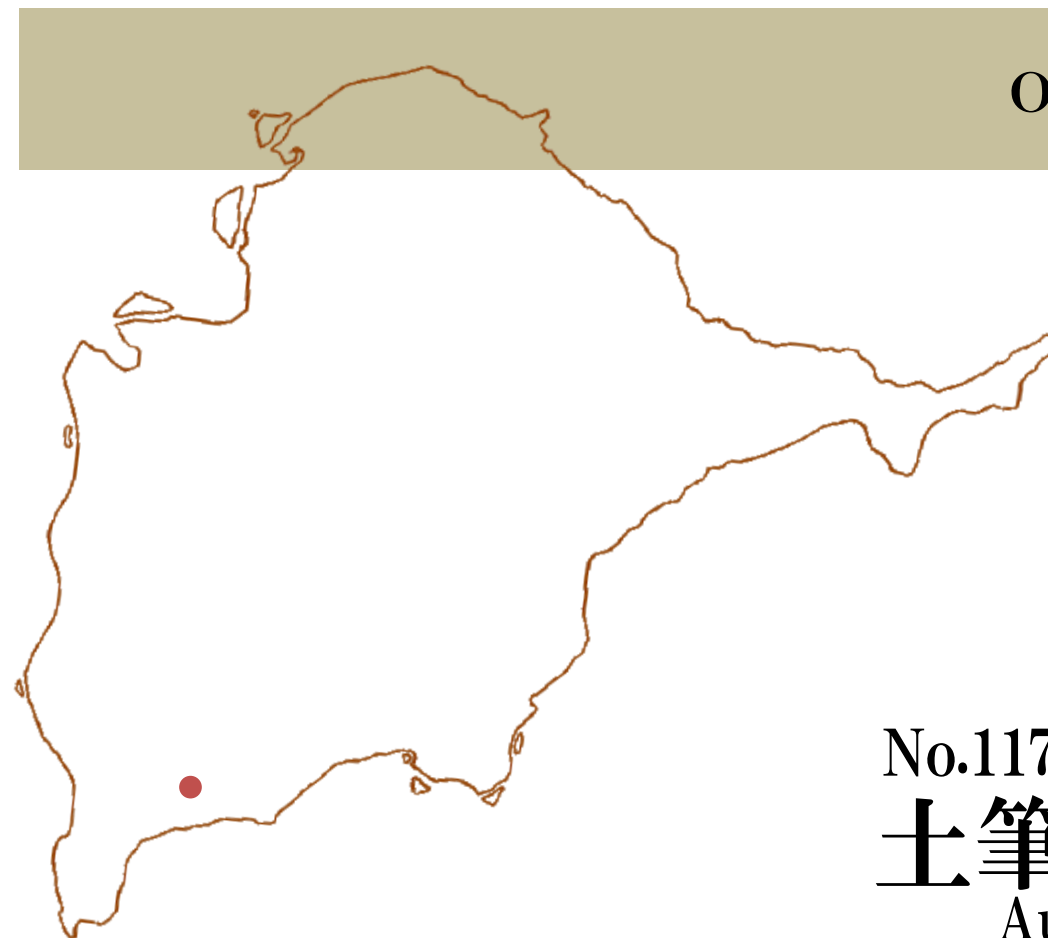
滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



October 2026



No.117 土筆広報誌 Autumn news

▼青空とひまわりスマイル♪（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）



土筆 News



滝川神社秋季例大祭



神輿渡御



夏祭り行事

澄んだ空には秋のうろこ雲が広がる季節となりました。心地よい秋晴れの日、のんびりと空を眺めてみるとたくさんの赤とんぼが飛んでいます。少しずつ秋の深まりを感じながら土筆では、夏の終わりに行われた行事の一部をみなさまから頂いた素敵な笑顔と共にお届けします。いたします。

夏まつり

8月は、滝川神社の秋季例大祭が行われ土筆にもおみこしが来てくださり、平穏無事を祈願しました。駅前のベルロードには、露店が並び、綿あめや東京カステラなど、おなじみのおやつを利用者様と購入し楽しみました。また、デイサービスでは、夏祭りレクリエーションを行い、お祭りならではのゲームで大変盛り上がりしました。

ひまわり見学



北竜町 ひまわりの里



砂川 那須ファーム

満開のひまわり畑へお出かけしてきました。自分の背丈よりも高く伸びたひまわりに囲まれ、利用者様からは「わあ、迫力があるね！」と感動の声が上がっていました。太陽に向かってまっすぐ咲く花々に元気をもらいました。暑い日でしたので、持参したカップアイスで休憩しました。「こんな素敵な所でアイスまで頂けて幸せ。」「みんなで食べるとおいしいね。ありがとう。」と大好評でした。来年も来られるように元気でがんばるね！との言葉を頂きました。

手作りトマトジュース



夏の太陽をたっぷり浴びて育った土筆の畑のミニトマト！鮮やかな赤色に実り、いよいよ収穫の時を迎えました！今回は利用者様と一緒にたくさんのトマトを収穫し、特製トマトジュース作りに挑戦しました。じっくり煮詰め、仕上げに少量の塩とレモン汁を入れて味を調えます。完成した出来立てのジュースを皆様で味わうと、「砂糖を入れていないのにとても甘い！」「お店のより美味しいね」と大好評！太陽の恵みと手作りの温もりがギュッと詰まった最高の一杯になりました。

赤しそジュース



甘酸っぱさがくせになる、赤しそジュース、疲れた時に飲むと心とからだが喜ぶ気がします。実際に疲労回復と食欲増進作用があるそうです。しその葉を煮だすとシソの香りが広がります。しその香り成分に含まれるリモネンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを分泌させる働きがあり、ストレス解消に役立つそうです。出来上がった、しそジュースは、水や炭酸水で割ったりしますが牛乳で割ってもおいしいそうです！

涙は心の汗 涙活（るいかつ）

年齢を重ねるにつれ、何かと我慢する場面が増えたり、人前で感情を表すことが苦手になったりしていませんか？心にたまったストレスを流してくれるのが「涙活（るいかつ）」です！

涙活とは？

意識的に感情を開放し涙を流すことでストレスを軽減し心身のリフレッシュを図る活動のことです。

涙の種類とはたらき

- 基礎分泌涙**：目の表面を潤し、常に分泌されている涙で、目を乾燥から守ります。
- 反射性の涙**：目に刺激が加わった時に流れる涙、ゴミや異物を洗い流します。
- 情動性の涙（感情の涙）**：悲しい時やうれしい時、感情が動いた時に流れる涙。



情動性の涙には、ストレスホルモンであるコルチゾールを含む成分が含まれており、泣くことでこれらの物質を体外に排出する「デトックス効果」があるとされています。映画やドラマ、小説などの感動的なストーリーを目にして、涙腺を意図的に緩ませ、涙と共に日頃たまってしまったストレスや悪い感情を流してみましょう！

情動性の涙がもたらす健康効果

ストレスの軽減

自律神経が整い、リラックスした状態へ導かれます。

睡眠の質が向上する

副交感神経が活性化し眠りやすくなります。

免疫力の向上

ストレスの軽減により副交感神経が優位になり免疫力の向上が期待できます！

血圧の安定

リラックスし血圧が安定しやすくなります。

歳を重ねるごとに仕事や家庭の責任が重くなり、感情を抑え込むことが増えます。その結果、心が固くなり、疲れやすくなってしまいます。涙活は、そんな張り詰めた心をほぐし、感情が解放され気分がすっきりします。「心が軽くなる」デトックスをしてみませんか？