

# ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 1月



ほっと・氷川台

〒179-0084  
練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル1F  
TEL. 5922-6577 FAX. 5922-6578  
http://www.hotSPACE.co.jp  
E-mail: h-day@hotSPACE.co.jp

## デイサービスより

明けましておめでとうございます。地域密着型通所施設となって2年目を迎えます。今年も住み慣れた地域の方々に暖かく見守られながら活動していきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年12/9日(金)に城北公園内の落ち葉拾いボランティア活動にご利用者スタッフで参加させていただきました。11月中旬から清掃活動を行っているのですが、それを上回る多量の落ち葉で路面が滑りやすく、自転車などで転倒するなどの事故があったため、急遽ボランティアを募ることになったそうです。当日は、公園管理事務所の沢田センター長や野嶽さん、山崎さん、都立公園管理事務所の網代さんが、私たちのサポートをしてくださり、中央グランド横の野球場の一角と通称「落ち葉プール」を清掃することになりました。杖をついて歩行するご利用者も竹ぼうきをもって落ち葉を集め、大きな山を作っていきます。一人でやると途方もない作業が40分で終了。

作業を終えてから、落ち葉プールで事務所の方々と蒸かしイモを食べながら意見交換。車いす用トイレが足りない、高齢者にとって坂道が多く、歩行しにくいなどの陳情をすると、センター長より施設の車いすを公園内で保管して下さることをご提案いただき、保管場所を検討していただくことになりました。公園の利用者と管理者側が、共同作業した後で、膝をつき合わせて互いの思いを語り合う時間を共有できたことは大変有意義で貴重な体験でした。

最後に、センター長がご利用者に「今日の体験はいかがでしたか?」と問うと「楽しかった」「気持ちがよかった。これくらいなら私にもできますからまたやります」「誰のためでなく、誰かのために何かをするって本当に気持ちがいいね。手が痛いのも忘れちゃった」と。冬の暖かな日差しをあびながら、みんなが意気揚々と達成感に満ちた顔で、坂道を下ってくる雄姿は「侍」でした。管理事務所の方々に見送られて公園を後にしました。

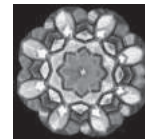
生活相談員  
池田 晃子



デイサービスセンター

## 花の会便り

住所：練馬区氷川台3-19-7井垣ビル2階  
TEL：03-3933-8188



十代の頃「思春期交感神経緊張症」を発症して激しい運動を禁じられた。人間は身体の運動を促進する交換神経とそれを抑える副交感神経のバランスによって成り立っているらしいが、うまくバランスが保てないと、急に腸に激痛が走ったり、心臓がドキドキしたりする。「成人したら治ります」といわれたが、そのため体育の時間はいつも見学することになった。もともと運動神経は鈍いほうで、小学校の頃から徒競走は「まわれ右一番」のほうだったから、体育の時間の見学はたいして悲しいとは思わなかったが、逆にスポーツを見る感覚が身について、ちょうどテレビでスポーツ中継がふえはじめてのと並行して、テレビを見るときはまずスポーツ番組を探すようになっていった。

そのスポーツ番組も好みがあってプロよりも一般の人の記録や相手に挑戦する姿が好きだ。大相撲やプロ野球よりもラグビーの早慶戦や女子バレー、画面を圧倒する柔道大会、卓球やテニス、また世界大会も素晴らしい成績をあげている体操や水泳、華麗なスケートなど数えあげればきりがない。

しかしあと旬日でお正月がやってくる。この季節は絶対に見逃せないのが、1月2日(往路)3日(復路)に行われる「箱根駅伝」。だ。東京、箱根間217キロ余りを往復10人の選手が襷をつないで走り抜ける。予選を勝ちぬいた20校の大学の選手たちが、ただひたすら母校のためにだけ走る。時には体調をくずした選手がよるめきながらも中継点にたどりついて襷をわたすこともある。そこには選手たちのひたむきさ、純粋さが写し出されて毎年素晴らしい感動をもたらしている。

今年もあとわずか。来年の「箱根駅伝」ではどんなドラマが待っているだろうか。私の2017年は「箱根駅伝」からもらう「いのちのちから」を糧として頑張っていこう、そんな思いが湧いてくる。やっぱり「スポーツ」って素敵だなあと思う。(依)

## ほっと・ハウス・豊玉 だより 1月

〒176-0012 練馬区豊玉北5-8-19  
TEL. 03-5946-4310 FAX. 03-5946-4311  
http://www.hotSPACE.co.jp  
e-mail: house@hotSPACE.co.jp



1泊2日(日曜日3食付) 6000円~  
1泊2日(平日 2食付) 4000円~  
\*平日の日中は通所介護利用  
\*詳細はお問い合わせ下さい

ご利用のお問い合わせお待ちしております。  
〈担当者〉宮下・桑原

## ほっと・ハウス・豊玉より

十二月三日・忘年会開催



今年もスタッフ一同楽しい  
デイ作りに励んでいきたい  
と思います。  
本年も、よろしくお願いいたします。  
平成29年元旦





## 過去と他人は変えられない

タイトルは、年末、家族会関係の忘年会でどなたかが言っておられた言葉です。まさしく、その通り。だから自分が変わるしかない、と。では、年あらたまるとこの時期にあたり、自分って変えられるのか？ この年になって今さら変えられないわ、というのがおおかたの皆さんの意見でした。変える必要もないし、と。現状でOKと思えるのは幸せなことなのでしょう。あるいは、開き直りか、あきらめか？

でも、変えたいな〜とおっしゃる方に、「若さ」を感じました。なにごとにも動じなくなっていく自分がいます。老成なのか、感受性の衰えなのか？ スポーツでも芸術でも、これでいいと思った時は、もう先きはないと言いますものね。いつまでも、敏感に、痛みを感じられる自分でありたいものです。(寺田)



## 氷川台・平和台介護家族の会（わすれなぐさ会）定例会のご案内

— 日頃の介護の悩みを話して、ひと息つきにお越しく下さい —

日時：毎月第3土曜日 13:30~15:30 会費：200円（会場費・茶果代）

場所：ほっと・氷川台デパートイースター 連絡先：03-3550-7610寺田

HP:<http://hikawadai-kazokukai.hp-ez.com/>

当会は練馬区で12番目の家族会で、

区の研修を受けた介護家族パートナーが運営しています

## ほっと・ライフサービスより あけましておめでとうございます！

旧年中のご愛顧を感謝いたしますとともに、本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

年末に家族で箱根へ旅行に行きました（日帰りです）自宅の所沢からでも圏央道を使うと2時間弱で到着でき、こんなに近かったっけ??と驚きました！観光客が多く、特に中国から来た方がたくさんいました。

旅館の中では、昭和に撮影されたと思われる、寄木細工の作り方ドキュメンタリーの映像が流れ、職人技って凄すぎる…と魅入ってしまい、20分の映像を2回見ました(^-^;)その感動の勢いで寄木細工屋さんに入り、自慢気に子供に解説しつつ価格に圧倒され、「欲しい」と言われる前にそーっと店を出ました(^-^;)

本年も宜しく願い申し上げます。

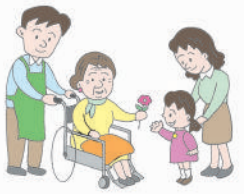
福祉用具レンタル・販売 住宅改修

ほっと・ライフサービス 管理者 四ヶ所 真



(お問い合わせ先)

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F TEL 03-6906-9846 FAX 03-6906-9847



ほっと・氷川台ケアプランサービス

ほっと・氷川台ヘルパーステーション

だより 1月

〒179-0084

練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F

TEL. 03-5921-3190 FAX. 03-5921-3191

<http://www.hotSPACE.co.jp>

e-mail: info@hotSPACE.co.jp

あけましておめでとうございます!!

団塊の世代すべてが七五歳以上となる二〇二五年問題が真近な課題となってまいりました。私たちは、更なる努力をしていくとともに、「医療と介護」の連携といった新たな体制をつくりあげてまいります。

今後とも、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

平成29年元旦

(株)ほっと・すぺーす 代表取締役 沖山一雄

ほっと・ハウス・仲町より

あけましておめでとうございます

今年もよろしく願い致します。

さて、暮れに交わした「良いお年を」の挨拶は「良い新年をお迎えください」という意味ですが、同時に「良いお歳を重ねられますように」の意味合いもあるのでしょうか。産まれたら1歳、最初のお正月を迎えると2歳、いわゆる数え歳の名残でしょう。

数え歳は東アジアで一般的に使われ、母親のお腹にいる間が0歳との考えから生まれた概念のようです。現在は東アジアでもほとんどの国が満年齢を採用していますが、韓国は数え歳を続けているはずですが、日本が行政主導のもと全面的に数え歳から満年齢に変えたのは昭和26年とか。そうすると、ここ仲町の皆さんは数え歳と満年齢の両方を体感された事になるようです。

私は昭和33年生まれの満58歳、数え歳だと…ガーッ、還暦だ！

今年も一年、仲町は満年齢でいきますのでよろしく願い致します。

(大宮)

## ● 募集しています! ●

登録ヘルパーさんを募集しています

●生活援助 時給 1,250円

●身体介護 時給 1,700円

※他に移動手当、奨励金制度があります。

ほっと・氷川台ヘルパーステーション

練馬区桜台3-14-15 ルミエール102

TEL 03-5946-2911

FAX 03-5946-2912

## ● ご相談下さい ●

介護保険に関するご相談をお受けいたしております。お気軽にお声を掛けてください。

ほっと・氷川台ケアプランサービス

練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2階

TEL 03-5921-3190

FAX 03-5921-3191