

ほっと・氷川台  
 デイサービスセンター  
 だより 9月



デイサービスセンター  
 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.hotspac.co.jp  
 E-mail: h-day@hotspac.co.jp

デイサービスセンターより

★★ 秋祭りに向けて ★★

今年の悪天候も「一雨ごとに秋が近づいている」と言えば、風流に聞こえるでしょうと教えてくれたのは、K子さんです。

東京都内に大粒の雹が降ったり、雷鳴がとどろいたり、今年の夏は確かに異常気象です。そこで、今年の夏は、午前中に入浴を済ませ、午後から空模様を眺めながらミニ散歩をしました。結果的にレク・クラフトに多くの時間を費やしました。

半分に切ったティッシュを丸めてもらい、赤や黄色のお花紙に包みます。それを使って「祝」という文字を創作。このレクの最大の目標は全員参加です。

当初は、用意したティッシュで鼻をかんでしまったり、お口をふいてしまったり、使用済みの丸めたティッシュが完成箱に入れられたりと、スタッフが、苦笑しながら声をかける一コマもありましたが、次第に要領がよくなり、息を吹きかけながら大事そうに丸めてくれる方もでてきました。

こんなにたくさん作ってどうなるの？と何度も質問を受けましたが、「祝」の文字が出来上がり始めると、「わあ～きれい」と歓声が上がるほど盛り上がりました。

9月15日の敬老会には、約20名のご利用者が参加される予定となっています。「祝」の字がひときわ輝いてみえるのではないのでしょうか。

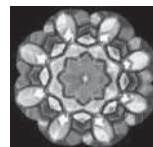
今度は、富岳百景の「夕焼けに染まる富士山」を作って、月刊ディへ投稿し、レク・クラフトページに掲載されたいらいいなと願っています。

生活相談員 池田 晃子



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



中学生時代、私は理系志望だった。北海道の小樽市に住んでいたこともあり、高校を卒業したら北大の農学部に進み、生物学の方面に進みたいと思っていた。中学2年生のとき生物担当の先生のご指導で、再生生物「ヒドラ」の研究に明け暮れていた。学校の裏山が浅い洞窟になっていて、そこに硬質ガラスの容器を置きヒドラを飼っていた。そうして1.2センチに成長すると、顕微鏡の下に置きそのヒドラを切るのだ。5対5に切れればそれぞれに再生して1個体に戻る。6対4でも7対3でも再生した。さすがに8対2になると2の方は再生しなかったと思う。また切口が真っ直ぐ横に切ると真っ直ぐ成長し、斜めに切ると曲がって成長した。ただそれだけのことだったが、自分だけしか知らないこの実験は私の夢を大きくふくらませていった。

しかし父の転勤で小倉に転校、歌舞伎を見るようになって、いつか理系から文系に希望軸を変え、演劇関係の取材をする通信社に入社した。その後結婚し子供が出来ると退社、家庭に入ることになった。当時は女性の仕事と家庭の両立はまだまだ遠い存在だったと思う。

何故急にこんな以前のことを思い出したのか？それは25日の新聞の「太平洋マリアナ海溝の深さ8178メートルの海底で泳ぐ魚を発見、撮影」との記事を読んだのがきっかけだった。テレビでも深い海底をゆらゆらと泳ぐ「マリアナスネイルフィッシュ」という魚が写っていた。薄いブルーのその小さな1匹の魚は、研究者たちの大きな夢の1匹だったのではないかと科学っていいなあ、素敵だなあと感動した。(依)

ほっと・ハウス・豊玉  
 だより 9月

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

デイサービスのご様子

今年の夏も暑さが厳しかったですが、そんな中ボランティアさんによるフラダンスで夏を楽しみました。曲に合わせて、各自、手に持っているマラカスを振ったり、振り付けを教わり、一緒に楽しく踊って、さらに一体感が出て盛り上がりしていました。

初めてフラダンスを観たり、体験された利用者様もとても楽しまれている様子でした。他にもボランティアさんによる色々なレクリエーションがあるので、是非参加して楽しんで下さいね！



## 四つの時代を生きて(6)お弁当その2

大正の初めころ、美津子さんのおばあ様が毎日小学校に運んでくれたほかほかのお弁当、どんなおかずが入っていたんでしょう？ 美津子さんいわく「割烹だったからなんでもあったのよ」「蓋を開けるとみんなのぞきこんでねー」「卵焼き、お魚の煮付け、かまぼこ、かまぼこなんてふだん食べられるものじゃなかった」。そうでしょう、今でこそ安いものもスーパーで売ってますけどね。「東京から板前さんを二人も呼んでね、東京天婦羅って売り出して、母は才覚のある人だった」「売れなかったけどね・・・」と笑います、そして、「なんて幸せな子ども時代だったろう・・・」と。百歳過ぎの今まで、なんと戦時中も含め、食べるものに困ったことはなかったという美津子さんの人生。「ここ(この施設)もお食事はいいのよ、とてもおいしいの」とうかがって、ほっとしました。



## 麻雀からおしゃべりまで「ふみちゃんカフェ」 ～氷川台3丁目のワクワク～

- 日時: 毎月第3土曜日、午後1時半から4時半のご都合のよいときにどうぞ
  - 場所: ほっと・氷川台デイサービスセンター(氷川台3-19-7井垣ビル)氷川台駅2番出口徒歩5分
  - 参加費: 200円(会場費、お茶代・チャイ、コーヒー、緑茶など)
- 連絡先: 寺田和子 ☎ 090-8772-9157 (麻雀ご希望の方は2,3日前にご予約を！)



## ほっと・ライフサービスより

毎年の事ながら、昨年の夏が暑かったのか、そこまで暑くなかったのか覚えていないのですが、きっと去年も今年も暑かった事で間違いありません(^\_^)

全国高校野球選手権大会も今年で第99回、来年は記念すべき100回を迎えます。毎年自分の高校野球時代を思い出すのですが、真夏のグラウンドでの野球と言えば、当然汗だくの砂まみれになるのですが、実は試合前、全員ユニフォームに着替えて集合すると、洗いたての柔軟剤の香りで、一時的に女子力がUPされます(o^v^o)

同時にその香りが緊張感もUPさせますが、試合中ピンチの時は、またその香りが平常心を取り戻す様な気がする事もありました(^\_^)ゞ

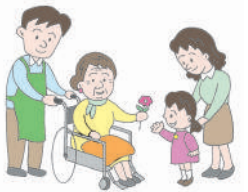
1試合の勝利のために全員で全力を尽くす事は素晴らしいですね☆

ほっと・ライフサービス 管理者 四ヶ所真  
(福祉用具レンタル・販売・住宅改修)



(お問い合わせ先)

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F TEL 03-6906-9171 FAX 03-6906-9172



## 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 9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

残暑お見舞い申し上げます

今年の夏は、長雨が続くなどはっきりしない天気が続きました。まだまだ暑さが続きます。熱中症対策をしっかり講じるなど健康には十分注意して下さい。9月の旧暦名は長月。夜長月の略称といわれている通り、「ながながし夜」をいろいろと楽しみたいものです。

## ほっと・ハウス・仲町より

ほっと・ハウス・仲町に入居の皆さん、そしてスタッフ一同暑さに負けず元気に過ごしています。

残暑厳しい中、近所の福祉園で納涼祭が催され、何人かで見学に行ってきました。

施設の方、父兄の方、地域の方など多くの方々が集い、フラダンス、フラメンコ、盆踊り等で会場は大盛況。また飲み物や食べ物などのお店も多く、浴衣すがたの子供達もたくさん参加して、盆踊りやゲームに夢中。美味しいものを食べたり、飲み物を飲んだり、ほほえましい姿が印象的でした。地域の方、園の関係者の方々が盛り上げて下さり、ほっと・ハウス仲町の入居者の皆さんも楽しい時間を過ごされていました。

Kさんは椅子に座り、皆さんの踊りに合わせ身振り手振り、ご機嫌で歌も。Mさん「久しぶりにビールが飲みたいなあ〜」と模擬店へ。「ビール美味しい〜暑さも吹き飛ばね！」みんなでビール&おつまみに舌づつみ、心もお腹も大満足でした。

参加者からは「こういう行事があるといいね」と感想が出て、仲町で出来る催しを皆で考えようと思いながら帰ってきました。その後、皆さん別バラが思いのほか小さく、夕食がきつかったようです(笑)

ほっと・ハウス・仲町 伊藤 久子

(お問い合わせ先)

〒179-0083 練馬区平和台1-2-7 TEL 03-3932-1123 FAX 03-3932-1124



## ● 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