

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 2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@hotmail.co.jp

デイサービスセンターより

— 暦の上では春の始まりですが・・・ —

新年をついこの間迎えたと思ったら、あっという間にひと月が立ち2月になりました。

皆様におかれましてはどのような一か月を過ごされましたか？

1月中は寒暖の差もあったり、インフルエンザが猛威を振るったりと『体調を崩してしまった』という方も多いのではないのでしょうか？

2月3日には節分という行事がありますが、本来、節分というのは季節の分かれ目を意味する言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す意味を持っていたようです。

旧暦においては、立春が新年の始まりとして、特に重要視されていたようです。その節分の夜には豆をまくなどして厄払いを行い、一年の無病息災を願っていたようです。

豆まきの他にも恵方巻を頂いたりもしますが、今年の恵方は『南南東』だそうです、

①恵方巻を食べ終えるまでは無言

※恵方巻を巻き込んだ福を逃さないようにするため

②切らずに一本丸かじり

※縁を切らないようにするため

と言うルールがあるようです。

節分の翌日は立春となり、暦の上では春の始まりとされています。

とはいえ、まだまだ厳しい寒さも続く時期ですので、引き続きインフルエンザや体調不良には十分気を付けてこの冬を乗り越えていきましょう！！

体調管理・体力維持には、うがいや手洗いはもちろんのこと、十分な睡眠・十分な栄養補給（食事）・十分な運動が必要になってきますので、みなさん意識して心がけましょう！！



機能訓練指導員（柔道整復師）
甲斐 隆文

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



22日午後から降りはじめた雪は、23日朝起きたときには、積雪が都心でも20センチ以上となり、久しぶりの雪景色となった。小さな庭の木々に積ったたっぷりの雪、一瞬その美しさに息を飲んだが、実際に生活することになるとそれから先が大変だった。新聞を取りに行くにも、ゴミを10メートル程離れたゴミ置場まで持ってゆくにも、足元を雪まみれにしながらの難事業。まして数百メートル離れたスーパーへの買物など、後期高齢者の身としてはちょっと無理な状態だった。あわてて冷蔵庫と冷凍庫を調べてそこそこの材料を確認して落ち着いた。

もともと父の仕事の関係で北海道から九州まで転勤を重ね、雪たっぷりの暮らしははずながら、大学に入って以降ずっと東京で暮らす身としては、20センチあまりの積雪にもびっくり仰天。あらためて1メートルを超す雪が当然の雪国の人々の暮らしに思いを馳せたひとときだった。

しかし庭一面を覆う雪景色は美しい。すると庭に降りたくなかった。雪だるまでも作ろうかな？大き過ぎて大変かも知れない。そこで家から細長い井を持ち出して雪を詰め込んだ。固く押し込んでお盆に移すと、丸くて細長い雪の塊りが出来た。そこへ庭の南天の葉と赤い実をとって耳と目にしたら、そう、雪うさぎの出来上り。庭に置いておいたら、2、3日溶けないで可愛い瞳で私を見てくれているようだった。雪の思いがけない贈り物だった。（依）

ほっと・ハウス・豊玉 だより 2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@hotmail.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

1月13日お餅つきを行いました。前日に杵(きね)、臼(うす)を準備して、当日に備えました。1回目には、職員が交代で餅をついたり、こねたりと活気づけると利用者様も一緒に「よいしょ」「よいしょ」と大きな掛け声をかけ、更に盛り上がりました。良い具合にこねあがると、次は2回目の利用者様の番です。初めは遠慮がちでしたが次第に慣れてきて、上手に餅をついていました。その後は、楽しみにしていたお餅を胡麻、大根おろし、あんこで召し上がり、喜ばれながら「美味しい」と……。全種類食べた利用者様もいました(笑)



四つの時代を生きて (11) 求婚者

京都時代、京都駅前のデパート(物産館)に社長さんのコネで入っても三日で辞めるような自由な暮らしの美津子さんに、熊本から二人の求婚者が訪れます。「私はスタイルがよくて、イケメンじゃなくちゃいやだったのよ」と美津子さん。一人は弁護士志望という男性、この人は「頭はいいだろうけど、顔が好みでない」、もう一人は、自転車屋さんの息子さん、「見かけはよかったけど、自転車なんていや、まだ自動車ならよかったけど」。お金持ちの一人娘にわざわざ遠くまで求婚に来るくらいですから、町の自転車屋さんではなくて、製造業のほうの御曹司だったんでしょうにね。
「わがままのし放題だったのよ、私は。あー、幸せな人生だった」、いつもこの言葉で美津子さんはお話しを締めくくられます。

氷川台三丁目カフェ

— 麻雀からおしゃべりまで —

～認知症予防に麻雀、花札などしています、介護家族の方も一息つきにどうぞ～

- 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

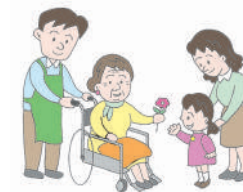
— 大雪 —

1月22日、都内で降った大雪は4年ぶりとの事です。4年前の大雪の日もそんなに大したことにならないだろうと思いき、なんと幕張メッセの車のイベントに行っていました。終わって夕方外に出るとそこは雪国。
電車は動いていなく、とりあえずドアが開いてる電車に乗り出発を待っていましたが、電車の中に雪が積もってきた経験は貴重でした。
さらに遡ると1998年1月15日、自分の成人式の当日にも記録的な大雪が降りました。新調したスーツとコートで頑張って歩いて会場に着いた時、式は終わってました(泣)
雪には色々泣かされることが多いですが、毎回少しワクワクしちゃう、そんな子供心をいつまでも持ち続けていきたいと思っています。

福祉用具 レンタル販売住宅改修
ほっと・ライフサービス
四ヶ所 晋

(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 2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

「鬼は外、福は内」!

今年の冬は、大変寒さが厳しく、朝、布団からなかなか出られない日々が続きますが、日の出も早くなり、季節は間違いなく、春に向かっていきます。3日は節分祭。地元の氷川神社でも、恒例の豆まきが行われます。昔、小学生の頃、必死になって、お菓子などを拾ったのを思い出します。インフルエンザが流行しています。手洗い、うがいは励行して下さい!

ほっと・ハウス・仲町より

1月22日、4年ぶりの大雪警報。午前中から降り出した雪は夜半まで降り続き東京23区は23センチの積雪を記録、と新聞記事で一面に伝えていました。

玄関先にて、しんと降りる雪を見ながら入居者のMさんが一言。

『明日の朝、俺が雪かきする』

力強い言葉に、思わず『おねがいします』と頼んでしまいました。

翌朝、町内の景色を見てビックリ。ほっと・ハウス前の道路には20センチ以上積もっているのを感じました。

さらに驚いたことに、玄関先のスロープと階段・その先駐車場に続く道まで、すっかり綺麗に雪かきされており、足元も安心な状態になっていました。

なんとMさん朝5時から雪かきして下さったそうで、心から有り難く思います。

『まだ外階段が残っているからやるよ』との申し出にも、感謝と共にお願いしました。

前日、夜勤者が階段の真ん中だけ雪かきしましたが、曰く『それだと周りごとけて凍結して危ない。一部分だけでなく全部やらないと』と、キッパリ。

話を聞けばMさん雪国育ち【北海道】うーん、なるほど、納得。

東京に雪が積もると大変です。デイサービスの車も遅れがち、玄関で皆さん外を眺めてまだかな〜と待ちどおしい様子でした

雪が降り、おお喜びするのはお子さんだけかなと思いましたが、仲町の雪ん子は『久しぶりに楽しかったなあ〜』と喜んでいました。

施設長 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