

ほっと・氷川台

デイサービスセンター だより 9月



ほっと・氷川台

デイサービスセンター

〒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

デイサービスセンターより

『いつまでも元気に』を目標に、おいしい食事を！

9月はまだまだ暑さが残り、夏の間たまっていた疲れが体に表われてくる頃です。残暑を乗りきるために取り入れたいのは、秋の「白い食材」です。なす、長芋、梨といった白い食材は、体を潤すと中国では、伝えられています。

折しも、季節は秋めいてくる頃、ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、これからの旬の食材のおいしさを目いっぱい引き出し、ご利用者に食事を楽しんでいただきたいと思います。

台所で準備していると「おはようございます」と挨拶して下さるご利用者。「今日は何？」と聞いてこられるMさんなど、朝の楽しい会話が始まります。ご利用者のTさんは、すべての食材を、飲み込みやすい形にしています。当初は、どのように作ったらよいのか？食べていただけるかしら？と不安でしたが、一口ずつ食べて下さる様子を見て、とても嬉しい気持ちになりました。

そして、私たち施設では、ご利用者と職員、スタッフがテーブルを囲んでの楽しい食事になります。また、数多くの年中行事を行いますが、その時の食事は、行事に合わせたものをいろいろと考え、提供しています。

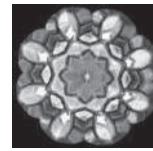
調理スタッフ一同、「おいしかった」の言葉を掛けていただけるように、また、「ご利用者一人一人、いつまでも元気で過ごす」ことを目標にして、これからも、食事を提供させていただきます。

調理師 徳竹智恵



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



毎日20日近くになるといつもより新聞を丁寧に読む。毎月1回書いている「ほっと便り」のコラム『万華鏡』の材料を探すためだ。文章をどう書くかというより、何について書くかを決める方が結構むづかしい。そしてここ数日、熱心に読んでいるのは「アジア大会2018ジャカルタ」関連の報告記事。

スポーツをすることは苦手な私だが、テレビで見るとはスポーツ番組がいちばん楽しい。勝つ負けるがはっきりしているし、真剣味に溢れている。まして好きな選手やチームがあったりすると楽しさも倍増する。そこで今回の国別対抗「アジア大会」では勿論日本チームを応援している。そしてやはり私も日本人なんだなあと変なところで納得したりしている。

7月末から8月にかけては高校球児による「夏の甲子園野球」を楽しみ、それが終わる頃から「アジア大会」がはじまった。こちらは水泳があったりバドミントンがあったり、また体操があったりと盛り沢山の内容でテレビをひねるとあきることがない。それともう一つ、ドラマだとストーリーを追っているのが結構長時間テレビの前に座って見なければならぬが、スポーツの場合だとホームランを打ったり、サッカーでゴールを決めたり、体操で大技を成功したり、水泳で新記録を出したりと短い時間でも思わず大声をあげて拍手喝采という次第。でも、「アジア大会」も間もなく終る。次はどんなスポーツ見ようかな。(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.hotSPACE.co.jp
e-mail : house@hotSPACE.co.jp



ショートステイ料金
1泊2日(日曜日3食付) 7,700円
1泊2日(平日 2食付) 5,100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

今年の夏は例年になく暑さでしたが、利用者様は、この暑さを頑張って乗り切り、過ごされました。散歩へ行くには、あまりの暑さなので、色々なレクリエーションを考え、暑さを吹っ飛ばす位、楽しんで頂ける様、スタッフも頑張りました。チーム対抗ボール渡し、風船バレー、紅白玉入れ、お手玉数字ゲーム、缶倒し、キックホッケー、ボーリング、バターゴルフなど他にも色々ど……。利用者様はお元気に参加して下さい、楽しんでいました。特にチーム対抗ボール渡しは、スタッフも(二手に分かれて)参加し利用者様と協力して、相手チームに負けない様、「はい、渡して」と掛け声を出しボールを渡しました。回数を重ねると隣にボールを渡すスピードが早くなり、チームワークも出て一気団結していました。これからは、夏も終わり、利用者様が夏バテになっていないか身体の変化にいち早く気付きたいと思います。



みずみずしき真白のあじさいに見守られ

リハビリに行く今日の日よ

温めた秋田の黒石で足浴。肩と膝の電気治療、トレーニングマシンで筋トレ。自転車こぎ。それからマッサージを受けて、ボール遊び、三人組で足伸ばし。両手に杖でノルディックウォーキング。盛りだくさんのリハビリデイサービスは、息子が探してくれて、毎週一回通っています。楽しくおしゃべりしながら、笑いながらリハビリ。お友達もできました。

お迎えにきてくれる車のなかから、家々に咲く白い紫陽花が「いってらっしゃい」と励ましてくれるように咲いていました。

リハビリの日、ぐっすり眠れます。大腿骨骨折から一年、「ときどき杖」で、歩けるようになりました。河村幸子



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！)



練馬区第2地区介護事業所地域連絡会より

介護事業の充実を図っていくために、厚労省は「地域包括ケアシステムの構築」を推進しています。地域社会で活動する多くの方々との連携を創りあげていくことです。そこで、昨年、錦・平和台・氷川台・早宮地区のいわゆる第2地区エリア内の介護事業所(25事業所)が集まり、練馬区第2地区介護事業所地域連絡会(会長 ケアサービス伊東 伊東和子)を設立しました。ほっと・すぺーすも参加しています。

そして、今年秋に以下のようなイベントを開催します。ぜひ多くのおみなさまのご参加をお待ち致しております。

記

日時: 10月12日(金) 13時から17時まで

場所: 平和台体育館2階会議室

内容: 血管年齢測定、骨密度測定、福祉用具展示、各種講演会など

連絡先: ケアサービス伊東 (Tel03-3934-1282)



ほっと・

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.hotspage.co.jp

e-mail: info@hotspage.co.jp

ようやく、夏が終ろうとしています！

夏休みも終わり、子供たちは、学校に通い始めています。永く、暑かった夏も、終ろうとしています。この夏で衰えた体力を、秋の豊かな食材が補ってくれます。充実の秋の到来です。でも、日の入りが早くなり、秋風が吹くと、あの暑さが恋しくなります。秋は、芸術の季節でもあります。今年のチョー暑かった夏の思い出を、俳句や短歌などしてみたいはいかがでしょう？

ほっと・ハウス・仲町より

暦の上では秋となりましたが、暑い日が続いております。

さて、ほっと・ハウス・仲町では8月4日に喜生会の方々を迎え、サマーコンサートと誕生日会を行いました。

今回は、ピアノの持田さんと、オーボエの松谷さんの提案で誕生日会を盛り上げる為にコンサートという形で開催しました。

最初に二人の演奏を聴き、後半はイントロクイズをして盛り上がりました。

休憩タイムでお茶とおやつを楽しみながら、7月、8月、9月に誕生日を迎えた方々から一言挨拶をもらいました。

最後はリクエストされた曲をみんなで歌い楽しいひと時を過ごしました。

まだまだ暑い日が続きますので、お体ご自愛下さい。

柳本 久美子

(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 1,400円～

●身体介護 時給 1,900円～

処遇改善加算金を含みます

※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