

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 11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

— 笑顔のお土産ご自宅へ —



10月より、ほっと・氷川台デイサービスセンターのスタッフの一員となりました。介護スタッフの市川です。どうぞ宜しくお願い致します。

初出勤の日は、緊張していた為、訳も解らないまま、あっという間に終わってしまいました。家に帰り一日の事を思い出してみると、印象に残っているのはスタッフの皆

さんの笑顔・送迎の時に会った御家族様の笑顔、そして御利用者様の温かい笑顔でした。

毎日、笑顔と接しているうちに緊張して強張っていた私の顔も気付けば自然に笑顔になっていきました。一週間が瞬く間に過ぎ、ある時先輩が教えてくれました。『いいっ、うちのスローガンは、来て安心・過ごして安心笑顔のお土産ご自宅へ』よ！！それを聞いた私は『そうだったのか、

だから笑顔が溢れているのか』と妙に納得してしまいました。私もこれから御利用者様・御家族の皆様へ『笑顔のお土産ご自宅へ』を届ける事が出来る様に精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



介護職員 市川茂男

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



今年は8月の異常気象や9月の大型台風本土直撃で、秋の紅葉が心配されたが、10月も終り近くになって、北の方からポツリポツリともみじの便りが届きはじめた。

そういえば私もあちこちに「紅葉狩（紅葉見物）」に出掛けたなあと。東北では平泉の「中尊寺」、奥入瀬溪谷から十和田湖への森の中を抜ける道。中部地方では谷川岳山頂から見た雄大な景色（勿論ロープウェイでの登りました）。それらの一つ一つにいろいろな思い出が残っている。

しかしやはり紅葉といえば京都を中心とした奈良、近江（滋賀県、琵琶湖あたり）の記憶が多い。

個人的にははじめて関西へ出掛けたのは大学三年生の時だった。友人三人と京都へ出掛けた。そしてはじめて嵯峨野を知った。だが随分昔のこと。今のようにラッシュ時の駅のような騒ぎはなかった。本を読んで名所旧跡を探し、素敵な建物や庭園に出逢えた嬉しさは格別の記憶がある。その後子育ての時期一段落してから、友人と毎年関西方面へ旅行に出掛けるようになった。最初は京都のお寺を次々に訪ねたが、ある時奈良へ足を伸ばしたら、その年代的な歴史観、重厚さ、美しさはいちだんと私を魅了した。

奈良も京都も出掛けた場所を数えあげたらきりが無い。だが私は有名な神社仏閣より、どちらかというひっそりしたたたずまいと場所が好きだった。そう、私はもう丸二年も旅行に出掛けていない。ちょっと淋しい。（依）

ほっと・ハウス・豊玉 だより 11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



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



10月になると散歩日和になり、利用者様を何回かに分けて、近所を1周（たまに少し遠目の散歩）しました。利用者様は、周りの樹木、空を見たり、風を受けて、秋の気配を身体で感じられている様子でした。ディに戻ると「あ～気持ち良かった」「散歩には、いい天気ねえ」と、とても気持ち良く行かれていました。これから、晴天の時は、出来るだけ、足のリハビリ、気分転換も兼ねて行く日数が増えると思うので、お楽しみにしてくださいね。

弟がオムレツ届けてくれるという電話に 夫の笑顔ほころぶ

夫の2年のがん闘病で入院しているあいだ、週3回病院に通う私は、近くに住む弟夫婦に支えられていました。家から弟の家までひと停留所歩くのですが、寒い季節は「お姉様お迎えにいきます」と義妹から電話があり、弟夫婦が車を出してくれましたし、毎日のように夕食を用意してくれました。弟はオムレツに凝っていて、ふわふわした食感が夫のお気に入りでしたので、「今日はオムレツが届きますよ」というと、夫の顔が明るくなるのです。

夫は、最後の日まで清明で、午後、おやつをいただいてしばらくして旅立ちました。悔いない看取りができたのも、支えてくれる家族がいたからだと感謝しています。



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1・第3土曜日、午後1時半から4時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)

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

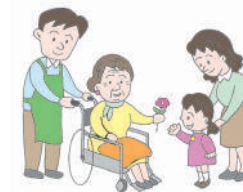
—10月12日平和台体育館2階会議室で開催されたイベント—

「住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい」報告

参加者は152名でした。初めてのイベントであり、どうなるか心配していましたが、人気の血管年齢測定、骨密度測定だけでなく、各種講演会(下記参考)にも多くのみなさまに参加していただき、健康長寿への関心の高さを実感しました。今年の反省踏まえ、来年も同様の企画をしていきたいと考えています。よろしく願いいたします。

【講演内容】

「地域医療から地域ケアへ」	練馬区医師会会長	伊藤 大介 氏
「口腔ケアと嚥下について」	練馬区歯科医師会会長	市川 弘之 氏
「薬の正しい飲み方」	練馬区薬剤師会会長	関口 博通 氏
「認知症の人と列車事故、そしてその後」	朝日新聞	友野 賀世 氏
「食事と運動で健康を保つ」		会員介護 スタッフ
「お口は元気のみなもとです」	練馬区高齢社会対策課	清水 美歩 氏



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 11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@hotpace.co.jp

「秋の陽はつるべ落とし」長々し夜を楽しみましょう

7月、8月と猛暑の日々が続きましたが、その後、大型台風が何度も日本を直撃しているうちに急に秋らしい季節になりました。陽も、あつという間に落ち、夜が長くなってきました。たまには、虫の音を聞きながら、本でも読むなど、ゆったりとした時間を持ちたい

ほっと・ハウス・仲町より

10月中旬、消防署に御協力頂いて、ほっと・ハウス・仲町の入居者・職員・食堂スタッフを対象とした防災訓練を行いました。消防署職員の方が4名、消防車も出動して頂き、普段とは違う緊張感に気が引き締まります。各自の持ち場を確認して、訓練開始。食堂の方で「火事だー!!」と声があり、一人が消火器を持って現場に急行、初期消火に努めます。

一方では、落ち着いた行動をとるよう館内放送で皆に呼びかけるとともに、在・不在者の確認、傷病者の有無などを管理者に報告します。そして出来る限り短時間で状況を把握し、職員が指示して建物内にいる方々を外へ誘導していきます。実際の火災発生時はエレベーターが使用できないため、階段で避難しなくてはなりません。その時は必ず手すりを掴んで、注意深く降りていただく事が大切です。また、予備の靴が部屋にあれば履いて避難することで、より安全を確保できるようです。

全員参加の訓練後は、希望者で消火器を使用した訓練も行ないました。普段の時に消火器の設置場所を確認しておく、実際の運び方・取り扱い方法、目標物に向かって放水訓練、危険な火災レベルの見分け方など、大変役に立つ内容を丁寧に教えて頂きました。

冬場は特に乾燥して火事のリスクも高まります。皆様も日常における火災の危険に留意しながら生活して頂ければと思います。 記: 松谷

(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～

※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