

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 12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.hotSPACE.co.jp
E-mail: h-day@hotSPACE.co.jp

デイサービスより 今年1年を振り返って!

ほっと・氷川台デイサービスでは開業以来、歩行訓練を城北公園に歩きに行っています。

今年の夏は異常気象でもあり屋外での歩行訓練が1か月程出来ない状態でした。室内でのレクリエーション活動が続きましたが、涼しい時にはもちろん城北公園のグラウンドに行きご利用者様の状態に合わせて歩きました。

以前は、杖を使用して歩行訓練に参加されていたU様。94歳です。

今年の夏の暑さからきているのか食欲も落ちていてご家族の方も心配されておりました。ご本人様も杖で歩く時の距離数100m位がやっと食欲も落ちていてご家族の方も心配されておりました。ご本人様も杖で歩く時の距離数100m位がやっとでしたが、ご自宅で使用しているカートを持って来てもらい歩行訓練に参加して貰いました。スタッフ皆がビックリ!!カートを押してスイスイ400mを歩き出し、余裕の笑顔!歩行訓練の時は、カートで歩き「お腹も空いたと」の声も聞けるようになり、デイサービスでも残さず全部完食され、ご自宅でも食べる様になり表情も明るくなったと、連絡を頂きました。歩く事で下肢筋力を付け、食欲増進させ自信に繋がる様に見えた1年でした。来年もまた、ご利用者様のたくさんの笑顔を咲かせたいと思っています。

今年一年、有難う御座いました。

管理者 平津 知加予



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



今年は日本各地で台風や豪雨、地震等による被害がつづき、テレビや新聞を見るたびに胸を痛めている。幸い東京は今年一年間穏やかな天候が続きありがたいと思っているが、これとて油断は禁物だ。

私自身の経験では、小学校の頃に「南海地震」に遭っている。突然教室のピアノの上の花瓶がポーンと飛び、それからが凄かった。先生の指示で廊下に出たが、誰ひとり立って歩いている人はいない。先生も生徒たちも這うようにして進み、階段もころげるようにして降りて校庭に出た。大きな校舎がゆらゆら揺れていた光景は今もはっきり憶えている。

しかしそれよりもっとびっくりしたのは、そのあと家に帰ってみた障子だった。木で作られた障子の枠はそのままなのに、中の紙がそれぞれ全部破れていた。木の枠は地震の揺れに沿って斜めになるが、紙は斜めになれないので、障子の小さな一枠毎に全部破れてしまったらしい。あの障子の様子だけは半世紀以上たった今もはっきりと憶えている。

恐いものの例えに「地震」、「雷」、「火事」、「おやじ」とよく言われたが、最後のおやじはともかく、自然災害ほど恐ろしいものはない。特に地震に関しては現段階では予報もむずかしい。家庭に準備出来ることはきちんと準備するぐらいしか出来ないだろう。

無神論というほど神を否定しないが、信仰心の薄い私も、空を見上げて「神さま、とつぶやく時もある。(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.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

今年も後、残り少なくなりましたが、この1年、色々なイベント、レクリエーションを行いました。利用者様は、何を楽しまれましたか?

今年最後は、クリスマス会(忘年会)を行う予定でいます。内容は……楽しみにして下さいね☆。

午後の歩行訓練は、いつも通る所に皇帝ダリアが、利用者様の頭上3~4m先に……。利用者様は、「あんな高い所で咲いてる事にビックリ!」と「綺麗さに驚いて……。他にも、椿、キンカン、えび草、ツツブキ、ヒメツルソバ、マンリョウ、名前の確認出来ない花も。お花に負けず頑張りましょう。



光が丘区民センターで、介護家族たちが集まって「介護する人がひとりで悩まないための講座」が開かれました。講師は在宅医療13年の悠翔会理事長の佐々木淳先生、なかなかのイケメンでスタイル抜群。

「高齢者の元気の基礎は栄養です。塩分控えめ、卵はコレステロールが多いから食べない、はダメ。高齢者は栄養とってくださいね。理想的なランチは、マックや牛丼です」「えー」「血圧やコレステロール気にしていっぱい薬飲むのもやめましょう」「えー」「最新のデータでは、小太りのほうが健康寿命が長いんです」「まあ、うれしい」会場からは驚きの声と「なあんだ。いままで医者から責められていたのはなんなの?」というささやきが。

「氷川台3丁目カフェ」のメンバーたちが、練馬区の委託を受けて企画、運営した勉強会は大成功。会場には参加者の目から落ちたウロコが散乱。

「お姉さまたちのような体型が理想。チーム小太りだね」という佐々木先生のコメントはうれしい?腹ただしい?どっち?



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

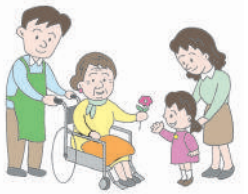
秋も深まり練馬の光が丘公園や石神井公園では銀杏並木や木々も紅葉して秋の風情を楽しむ季節になりました

10月12日(金)第2地区介護保険地域連絡会主催、練馬区協賛のイベントテーマ(住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい)練馬区立平和台体育館で開催させていただきましたところ、練馬区、医師会、歯科医師会、薬剤師会、町会、老人クラブ様にご協力いただき、地域の方に大勢ご参加いただき盛況のうちに終了することが出来ました大変ありがとうございました。第2地区介護保険地域連絡会の趣旨でもあります「地域の高齢者の方を医療関係や行政、介護保険の事業所、老人クラブ、町会等、高齢者の方に地域で安全安心して生活していただくために地域の関係者と共に顔の見える関係作り」を目指します。

今後もイベントなどを通して「地域で共に住みやすい環境づくり」をテーマに企画、実施していきたくと思っていますのでどうぞよろしく願いいたします。

これから寒い季節がやってきます、どうぞお体を大切にしてください。

第2地区介護保険事業者地域連絡会
会長 伊東 和子(ケアサービス伊東)



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 12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

今年も師走を迎えました!

長く暑かった夏が終わると、時間が急に早く回り始め、早くも師走を迎えることになりました。さらに慌ただしさが増してきます。まわりの慌ただしさに巻きこまれないように気を付けていきたいものです。

ほっと・ハウス・仲町より

早いもので、今年も締めくくりの時節となりました。仲町では、10・11・12月生れの皆さんの誕生日会を11月半ばに開催しました。今回は男性4名、女性4名。女性のうち仲町で2番目に年長のYさんは、プレゼント贈呈の後、しっかりと挨拶されていました。その後、いつも元気な体操のお兄さん「よっちゃん」こと吉川さんに登場して頂き、楽しく身体をほぐしてリラックス。そしてティータイム、給食スタッフさん手づくりの美味しいロールケーキを頂きながら、話に花が咲いた賑やかなひと時でした。12月22日には仲町クリスマス会を予定しています。体操、音楽コンサート、ティータイム、お楽しみプレゼントなど用意してお待ちしております。ご近所の方々にはお知らせをお届けしましたので、お誘い合わせの上ぜひご来場下さい。

なにかと忙しい年末、どなた様もお身体に気をつけてお過ごし下さい。新しい一年も、ほっと・ハウス・仲町を宜しくお願ひ致します。

記 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～

※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