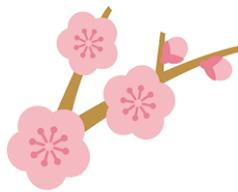


# ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 2月



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

## デイサービスセンターより

2019年の幕開けから早くも1月が経過しましたが、皆様におかれましては、日に日に寒さも厳しくなる中でいかがお過ごしでしょうか？

今年には2020年の東京オリンピックを翌年に控える中で、5月には新天皇陛下の即位、9月にはラグビーのワールドカップ開催、10月には消費税の引き上げなど様々なイベント等も目白押しの1年となり、いつもよりも盛り上がりのある1年となりそうです。

2月のイベントといえば、真っ先に思い浮かぶのが2月3日の『節分』ではないでしょうか？『節分』という言葉自体は本来季節の分かれ目を意味する言葉のようで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。『節分』では豆まきを行います。昔は季節の変わり目には鬼が災いや病を持ってくると考えられており、鬼を払い無病息災を願うために「鬼は外、福は内」と掛け声とともに豆をまくようです。

豆をまかれる側の鬼の色にもそれぞれ意味があるようで、

- 赤 = 貪欲(渴望・欲望の象徴)
- 青 = 瞋恚(くしんに) (悪意・憎しみ・怒りの象徴)
- 黄<白> = 掉挙(くじょうこ) (悪作(くおさ) (心の浮動・後悔の象徴)
- 緑 = こう沈・睡眠(倦怠・眠気・不健康の象徴)
- 黒 = 疑心暗鬼(疑いの心・愚痴の象徴)

と言った5色があり、人間の欲や煩惱を表しているそうです。

また併せて2月3日には『恵方巻』も食べますが、これは年神様のいる「恵方」を向いて、無言で太巻きを食べることで、福を巻き込む太巻きを縁を切らないために丸ごと食べるようになったそうです。

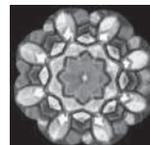
まだまだ寒さも厳しい季節ではありますが、春の足音も徐々に聞こえてくるこの季節を『無病息災・健康第一』で明るく楽しい毎日をお過ごしください。

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



月1回、600字から700字の短いコラム「万華鏡」を書きはじめたからもうどのくらいたっただろう。ほっと・すぺーすだより、が1月号で149号だから、1年12回として12年以上はつづいている。若い頃出版社の編集部にいたので、文章を書くことにはあまり抵抗がないが、毎回困るのはテーマを何にするかということだ。テレビを見たり、新聞を読んだりしてテーマになる材料を探しているが、そんなとき新聞の記事から面白い話題を見つけた。

専門的な説明はちょっと難しいが、簡単にいうと人間は「からだを動かす」ことで脳に刺激を与え、脳を活性化させるというのだ。教育に熱心な北欧などで取り上げられている「動く国語(フィンランド語)」の授業では、生徒が大きなボールに乗って授業を受ける。椅子に座らずぐらぐら揺れるボールに乗ることで体幹を鍛え、それが脳を刺激するというらしい。そしてこの実験は子どもだけでなく、高齢者にも適用されている。

ある町の高齢者を対象に月に2、3回開かれている運動集会。音楽に合わせて「のびのびゆらゆら・・・」ゆっくりと両手をあげて身体を揺らす。すると身体が自然に伸びてゆく。スローなエアロビックだ。誰にでも出来るこの簡単な体操に脳科学と運動学の成果が込められているという。

ごく軽い運動を定期的にするだけで海馬細胞(脳の中心)が増え、記憶力のアップにつながったという研究発表もあった。

年だからと炬燵にもぐってばかりいないでこんな対応も良いのではないか、そう思った。(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.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 1月19日餅つき大会を行いました



1月19日餅つき大会を行いました。利用者様にお餅をついてもらう為に、準備体操をして身体を慣らし、次は、口腔体操でお餅を食べやすい様に……。その間に、もち米も蒸され、さあ、本番!!! 順番に利用者様(ほぼ全員つかれる)にお餅をついてもらいました。(後方には、スタッフ介助)「ヨイショ!」「ヨイショ!」と、利用者様とスタッフの掛け声と共に杵を何回も持ち上げ、いい感じにお餅が出来上がりました。その後は、お餅にあんこ・大根おろし・ゴマをかけ、好きなお餅を食べて頂きました。利用者様は、「美味しい、美味しい」と3種類食べる方や、お気に入りをお代わりするなど、とても満足そうなお様子でした。やっぱり、つくたてのお餅は、格別美味しいですね。

あたたかき新年なれや見あぐれば 庭の紅梅紅きのぞかす

40歳のとき神戸から東京荻窪へ。2年して鎌倉まで15分の金沢区の高台に家を建て、骨折してこのホームに来るまで50年近くを暮らしました。花が好きだったので、庭には白梅を、玄関と庭に紅梅を2本植えました。

これは何年か前の歌です。暖冬だった年、正月の忙しさが一段落してふと庭を見ると、紅梅の花芽が気になりました。白梅に比べ小さい花の紅梅ですから目を凝らして見ます。小さな蕾の赤さを確認できると、今年も咲いてくれるとほっとするのです。

ここ練馬でも紅梅が咲くのが楽しみです。梅の花の高貴な香りがすると、春もまじかと心楽しくなりますから。 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

練馬第二地区介護事業所地域連絡会とは、錦、平和台、氷川台、早宮の地域内の介護事業所で運営されています。

たーとす

TORTOISE PHARMACY

住所: 練馬区平和台2-11-14  
TEL: 03-3933-1227  
FAX: 03-3922-1597

【 事業所紹介 】

平和台2丁目で居宅介護支援事業所を営んでいる「たーとす」と申します。現在、5人のケアマネ(主任ケアマネ1人)で活動しております。介護保険の申請、相談業務、介護計画等、一連の介護サービスの提案をさせて頂いております。事業所の特徴としては、医療連携が取り易い環境を整備し、可能な限り最後まで自宅で過ごせる様に、支援して行く事をモットーにしています。お気軽にご相談してください。常時相談をお受けしております。お気軽にお声をおかけください

管理者: 新井 好幸



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

春はもうすぐです!

まだまだ寒い日が続きますが、陽が徐々に長くなり、何となくホットします。みんな春を待っています。その気持ちは、童謡では「♪春よ来い!早く来い!あるきはじめてみいちゃんか・・・♪」また、松任谷由実は「♪春よ 遠き春よ 睨閉じれば そこに 愛をくれし君の なつかし声がする♪」などいつまでも変らぬ思いを伝えています!

氷川台ケアプランサービスより

カラカラな日が続いています!!

今年になって雨がほとんど降っていません。カラカラです。

寒くてカラカラだとウィルスが大活躍になり インフルエンザも大流行です。

うがい、手洗い基本的な予防に加えて 水分補給もしっかりしていただければと思います。

体の中もカラカラです。暖かい部屋にいて水分をとらないと脱水や便秘になりやすいです。

寒い冬 だいにしてのりきりましょう。

今月より 大きくメンバーが一新しました。新しい船出です。

ご利用様が予期していなかった大波にであっても「自分らしく生きることができるよう」「楽しみのある生活ができるように」ご利用様の人生という船が進むための 漕ぎ手になり舵取りのお手伝いをさせて頂いていただければと思っています。

よろしく願い申し上げます。

ほっと・氷川台ケアプランサービス 管理者 加藤たまみ  
ケアマネジャー 中島健一 鈴木節子



(お問い合わせ先)

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F TEL 03-5921-3190 FAX 03-5921-3191

● 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

都市型ケアハウス

ほっと・ハウス・仲町

(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

福祉用具レンタル

住宅改修

ほっと・ライフサービス

(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