

# ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 10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.hotspase.co.jp  
E-mail: h-day@hotspase.co.jp

## デイサービスセンターより

### －手先を動かして、ボケ防止！－

平成23年2月から「ほっと・氷川台デイサービスセンター」に通所されているKさんは、大正14年生まれの94歳。現在は、週3日通われています。とても手先が器用で、いつも持ち歩くバックに入っている小さなケースの中には「七つ道具」があります。デイに到着し、お茶を召し上がり、一息つかれると、「七つ道具」を取り出し、編み物やお裁縫などの作業を開始します。それから、他のことに構わず、作品づくりに集中します。マフラーやバッグなど身の回りのものだけでなく、スタッフの携帯ケースにも挑戦してくれています。

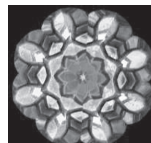
Kさんはいろいろなアンテナが働いており、アイデアも次から次に出てきます。ご自宅でも作業をされているため、たまに寝不足で通所されることもあります。Kさんいわく、「手先を動かしているとボケないからボケ防止」なのだそうです。自分は果たして、Kさんのように何かに集中して向上心を持ち続けられるのかなと考えてしまいます。

Kさんだけでなく、デイにいらっしゃるみなさまからは、いつも「先人の知恵」をいただいております。自分にとって、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」の日々は「学び」の連続です。  
生活相談員 田口裕美子



## 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



幼い頃から視覚と聴覚だけには自信があった。学校の視覚検査ではいつも一番下まではっきりと見えて、ちょっと誇らしい気持ちだった。ところが更年期を迎えた頃、区健康診断で「白内障」と診断された。眼鏡をかけてもうまく焦点があわず、結局手術を受けることになった。結果は最高。以来眼鏡をかけたことはなく、いまでも電車の中で文庫本を読んでいる。

前置きが長くなったが、23日の読売新聞に「近視中学生95%、小学生77%」の見出しを見つけてびっくりした。実に中学生の殆ど、小学生でさえ3分の2以上が近視だということになる。しかも焦点の合う距離が17センチに満たない強度の近視も小学生4%、中学生11%だという。

近年の研究で屋外で過ごすことが近視の抑制につながるということがわかった。ところが最近の子どもたちはあまり外で遊ばない。自宅でゲームをしたり、又塾等での勉強のため本を読んだり、テスト問題に取り組んだりする子どもが増えている。その結果が前記の数字となって表れているのだろう。

そういえば最近電車に乗った時感じたことだが、60代前半以下の乗客の殆どがひたすらスマホを見つめている。電話でないことは、全員無言なことからも推察出来る。それでも誰もあわてることなく降車駅へ来るとすっと降りる。私たちの世代はおしゃべりに夢中になって降車駅を乗りすごすこともあった。どっちが良い悪いではないけれど、ただなんとなく淋しい。(依)

## ほっと・ハウス・豊玉 だより 10月

〒176-0012 練馬区豊玉北5-8-19  
TEL. 03-5946-4310 FAX. 03-5946-4311  
http://www.hotspase.co.jp  
e-mail: house@hotspase.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

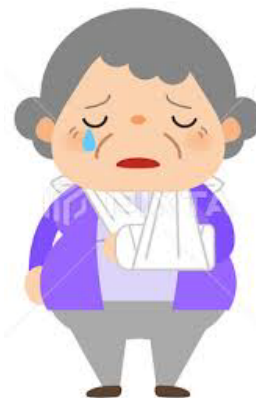
\*詳細はお問い合わせ下さい

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

先日、ニュース番組で「高齢者の転倒」に関する特集が放送されていました。「転倒」というと冬の路面凍結などをイメージしますが、実は家の中が圧倒的に多く、約8割を占めているそうです。そしてこれからの時期、特に多くなるとの事。理由として①靴下を履くことで滑りやすくなる②厚着をすることで体が動かしにくくなり、バランスが取りづらくなる為との事でした。転倒しにくい靴下や靴を選ぶのはもちろんですが、転倒しにくい環境を整え、日頃から筋力とバランス感覚を鍛えましょう。



## 戦前、戦後の練馬の農家の暮らし⑥ Tさん、93歳

お正月のおせち料理は全部うちで手作りで。なまぐさものは使わないで、材料はみな家で取れたものだけでつくります。買ったのは、クワイと数の子だけ。クワイはこの練馬あたりではとれなかったのです。昆布巻きも夜なべ仕事で、居眠りしながら巻いたけれど、中に入れるのはニシンではなくて人参。お雑煮のお椀の中身も、お餅、サトイモ、にんじん、ごぼうなど畑のものだけです。

お供えは一式を七つ作って、それぞれの神様にお供えします。ご先祖様はもちろん、かまど(台所)の神様、井戸の神様、厩の神様などです。いまは仕出し屋さんから取ってしまうけれど、それでいいと思いますよ。お嫁さんは楽させてもらってすみません、と言っているけど、今と昔とは違うんだから。



## 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

— 住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい —

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連携を創りあげていくことです。一昨年、錦・平和台・氷川台・早宮地区のいわゆる第2地区エリア内を中心にその主旨に賛同した介護事業所が集まり、練馬区第2地区介護事業所地域連絡会を設立しました。ほっと・すぺーすも参加しています。そして、昨年にも開催しましたが、今年も練馬区との共催で、以下のようなイベントを開催します。介護を中心とした地域の様々な現状をご覧にいただくとともに、「住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい」社会を作りあげていきたいと考えています。



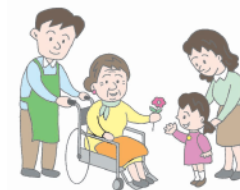
### 記

日時: 10月11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(入場無料)

連絡先: ケアサービス伊東(電話: 03-3934-1282)



## 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 10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.hotspac.co.jp

e-mail: info@hotspac.co.jp

実りの秋を迎えました！

台風15号は各地に大きな被害をもたらしました。練馬区でも突風による倒木などがありました。石神井川沿いの桜の大木も川に倒れこんでいました。こんな風景を見るのは初めてでした。でも、台風の通過とともに、柿の実が色づいてきました。実りの秋です。地球に感謝しながら、この季節を楽しんでいきたいものです。

## ほっと・氷川台・ケアプランサービス より

— あなたは 納得のいく最期を迎えられますか？ —

今 介護・医療の現場では「もしバナゲーム」を使って ”人生の最後にどうありたいか” ”自分と他者の価値観の違い” をゲームを通して考えるきっかけにしようという 勉強会が行なわれています。

”人生の最後にどうありたいか” 多くのひとが分かっていながら なんとなく避けたい話です。このゲームを通して 一緒にゲームに参加している参加者が大切にしたいことと その背景を聞くことで自分の大切にしたいことに気づき 参加者たちの大切にしたいことが それぞれ違うことを再認識します。

医療や介護の専門職は 最後の大事なときを過ごさせていただくことがたくさんあります。支援者の持つ価値観で 測るのではなく 御利用者さまの 一番 大切にしたいことを寄り添い 納得の出来る最期に向けて支援をさせていただきたいと考えています。一般の方にも もしバナゲームを体験する会が ココネリ等で行なわれています。機会があったら参加されてみてはいかがでしょうか？

ほっと・氷川台ケアプランサービス 加藤 たまみ

(お問い合わせ先)

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2階 TEL03-5921-3190 FAX 03-5921-3191



## 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

## 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

## ● 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 1,500円 ~

●身体介護 時給 2,000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

〒176-0002

練馬区桜台3-14-15ビル102

TEL 03-5946-2911

FAX 03-5946-2912