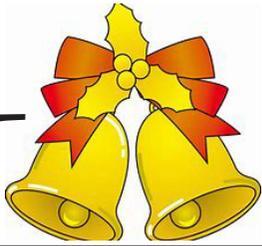


ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 12月



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

デイサービスセンターより

－歩行訓練で心身ともリフレッシュ！－

「まあ、なんて綺麗なところ、公園が赤・黄・緑色よ。」「近くにこんな素敵な公園があって嬉しい。」ご利用者様の声です。

ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、車で3分程の城北公園で歩行訓練を行っています。春は鶯の鳴き声、夏は緑陰でひと休み、秋は紅葉、冬の裸木の美しさ。時にはどんぐりを拾って帰り、デイサービスに飾ります。季節の移ろいを気づかせてくれる公園です。



この時期は秋の気配を感じ始める頃から黄ばみ始めた2千本の銀杏やけやきの木の葉が見事に紅葉し、ご利用者様の目を釘付けにします。それらの木の下で話し楽しみながらの歩行訓練です。

公園では、さまざまな人に出逢います。犬の散歩の方・四季折々の花を花壇に植えてくださるボランティアさん・草笛を聞かせてくれるおじさん・保育園児・子連れのパパママ達、その人達との声を掛けたり掛けられたり、微笑ましい光景です。特に赤ちゃんには「可愛い」と目を細めていらっしゃいます。

歩行訓練の後には、「お腹が空いたわね。」そろそろお昼の時間、帰路につきます。「お帰りなさい」の声と共に心を込めて用意された温かい手作りの昼食が、ご利用者様の帰りを待っていてくれます。

介護職員 中尾 弘子

空き情報

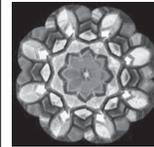
月	火	水	木	金
僅か空き	空きあり	空き無し	空きあり	僅か空き

* 通所日は入浴して頂いています。(入浴なしでも可)

見学大歓迎 土曜日・日曜日休業(祝日は営業)

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



人が年齢を重ねてゆく中で、「フレイル」という現象に出逢うという。「フレイル」とは「虚弱」という英語「フレイルティ」から名付けられ、筋力が低下し心身が弱くなってゆく状態だとある。そういえば私自身、以前は道を歩いていて若い人に追い抜かれると必ず抜き返したが、いまは「ま・いいか」と変に納得してゆっくり歩いてしまっている。勿論抜き返そうと急ぎ、転んで怪我でもしてしまえば元も子もないが、そんな時「加齢、強く感じてしまうのは確かだ。

しかもこの「フレイル」は高齢者の介護費用にも大きく関わってきて、フレイルの人がかかる費用がフレイルでない人に比べて10.2倍になるというからおそろしい。また5年以内に要介護になる危険も3.5倍で、短期間で状態が悪化するというから始末が悪い。

ではこの「フレイル」となる前にこの現象を少しでも遅らせる方法はないのだろうか。『転ばぬ先のフレイル予防』を考えているグループもたくさんあるが、そこでまず考えられるのがいくつかの体力増進運動だという。「スクワット」や「片足立」など、家庭でも比較的簡単に出来る運動も、続けることによって思いがけない効果をあげるらしい。また、もう一つ大切なのが食事による体力作り。蛋白質を多く含む肉や魚がまず第1にあげられる。そして栄養素の多様化。「好きなものを少な目に食べる」は現代の健康法にはあわないようだ。おいしい物、好きな物をたっぷり食べて、どんどん出掛けて、どんどん歩く。そんな中から健康で明るい高齢者がふえていくのではないかと、そう願っている。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 12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

まもなく新年を迎え 豊玉はバージョンアップします

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスを今年もご利用頂き、ありがとうございました。とはいえ、今月中行事クリスマス会(忘年会)が行われます。是非、ご参加ください。

豊玉ではこれまでの体操をバージョンアップした機能訓練を年明けから実施していきます。ご利用者様ご自身の体力に合わせて、健康維持を念頭に現在準備中です。ご期待ください。



戦前、戦後の練馬の農家の暮らし⑦ Tさん、93歳

新らしもの好きの夫は、テレビもいち早く買いました。近所の人たちが夜になるとたくさんやってきて、座敷はいっぱいになります。私はお茶入れに忙しくてゆっくりしてられない。なかなか帰らないのでしかたなく縫い物などして起きていなくてはならないんです。夫に文句を言っても、みんなが喜んでいんだからいいじゃないか、と言って、とりあってもらえなかったですね。

ネズミが出るので猫を飼っていたけれど、外から帰るとどろどろの足で上がってきて大変なので、大きな雑巾を敷いてその上で足を拭いてから上がるようにつけた、もちろん、拭きはしないけれど(笑)、そしたらほかの入口から入ってもその雑巾まで行くので、かえって汚れた足跡が長くなってしまいました。



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

【事業所紹介】

介護付有料老人ホーム

もみの樹 練馬

リハビリ 「開設18周年 3 (sun) リハ」

ご入居後3ヶ月間・週に3日・3人の
機能訓練士のリハビリをご利用いただけます



認知症ケア

非薬物療法を取り入れ、
認知症の方への対応方法に力を注いでいます

健康管理

24時間看護体制
ベテラン常勤看護師 9名
お看取り実績 80件以上
勤続年数10年以上の介護職員 13名
重度の方でも外出や旅行へ
施設長は介護職 勤続17年
※近隣の通院は車両とお付き添いを施設でおこないます

電話 03-5921-1005 住所 練馬区平和台2-50-1

集いの場
「心つなぐ」
12月22日(日)
13:00～16:00

- 健康長寿医療センター 杉江医師による講演「フレイル予防」
- 指導員による「フレイル予防体操」
- 手作りパンとお茶でティータイム

参加費無料
事前予約・定員20名



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

師走を迎えます！

本当に1年があつという間に過ぎていきます。やはり、年をとった証拠でしょうか？年末は、忘年会、クリスマスなど、いろいろな行事も続きます。師走の気忙しさに振り回されず、この1年をしっかりと振り返ることが、若返りの秘訣ではないでしょうか？

ほっと・氷川台ヘルパーステーションより

— 15年間ありがとうございました —

ずいぶんと日が短くなり、ひなたを探して歩くようになりました。

ほっと・氷川台ヘルパーステーションは、平成16年に氷川台の小さな居室を借りて訪問介護事業を始めました。

平成21年には現在の桜台の事務所へ移転し、氷川台、桜台、平和台、早宮を中心に多くのサービス利用者様やそのご家族様に、寄り添う介護とは何かを日々学ばせて頂きながら15年間事業を続けてまいりましたが、諸般の事情により令和元年12月31日をもって事業所閉鎖をするとなりました。

これまでの皆様からのご支援、ご指導、心より感謝申し上げます。

これから寒さが厳しくなつてまいります。くれぐれもお体を大切にお過ごし下さい。

ほっと・氷川台ヘルパーステーション スタッフ一同

(お問い合わせ先)

〒176-0002 練馬区桜台3-14-15 ルミエール102 TEL03-5946-2911 FAX 03-5946-2912



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

● 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

〒179-0084

練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F

TEL 03-5921-3190

FAX 03-5921-3191