

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

「今日も元気に」

台所で毎日昼食の準備をしていると、ご利用者様から「おはようございます」と元気に声を掛けて下さいます。

皆様の様子に「今日も元気で過ごす」ことを目標にして食事を作らせて頂いております。

今の日本人は野菜不足と言われています。ほうれん草は、なんと50年前に比べてビタミンCは三分の一に、鉄分などは、六分の一以下になっています。

食材の栄養価も変わり、氷川台デイサービスではまさに冬の食材を沢山取り入れ、大根・白菜は、消化吸収が良くタンパク質が摂れる鶏肉など、ご利用者様に美味しいと声を掛けて頂けるように、これからも体に優しい食事を提供させて頂きます。

元気に城北公園に歩行訓練に出掛けています。

今日も、愛情たっぷりの温かい食事を用意して、ご利用者様の帰りを待っています。

調理 徳竹智江



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



末っ子が中学校を卒業し、私も永年協力してきたPTA活動を卒業したのを機会に、友人に誘われて地域のボランティアに参加するようになった。最初は地元の青少年育成委員として、近くの小・中学生を対象にいくつかの行事を行った。野球大会やバレーボール大会から始まって、近所の農家での芋掘り、足を伸ばしての秩父への遠足も楽しかった。子ども達と一緒にふうふう言いながら登った秩父の小さな山、一人だったら絶対行かないだろう経験もボランティアに参加したおかげでいろいろ楽しむことが出来た。いい経験だったと思っている。そして、もう一つ、自分自身にとって大変有り難かったボランティアが、一人暮らしのお年寄りに1週に一度食事を作って届けるというお仕事。料理が大の苦手の私にとって作れる料理は決っている。本を読んだりテレビを見たりしても、なかなか料理の数は増えなかった。それでもお相手の方はいつもニコニコと私を迎えて下さった。そしてお料理の冷えを気にする私に「大丈夫。お料理はちゃんと温めるから・・・それよりおしゃべりが楽しいの」。そして顔を笑顔にして話しかけるそのときの様子は20年以上たった今も鮮明に憶えている。

先日、新聞のアンケート調査で、一週間以上一言もしゃべらないと答えた一人暮らしの高齢者が三分の一以上あったと書いてあった。歩くことは近所のお散歩などでそれなりに楽しめるし、テレビを見たり本を読んだりも一人で結構楽しめる。しかしおしゃべりだけではどうしても相手が必要だ。もっと回りの人と気軽にしゃべりが出来る、そんな楽しい世の中になってほしいと思うんだけど・・・(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

恒例の 餅つきを行いました

1月25日(土曜日)の午後に恒例行事のお餅つきを行いました。多くのご利用者さんがかなり重たい杵を持ちスタッフが協力しながらお餅をつきました。その後、あん、からみ、黒蜜を絡めた出来立てのお餅を皆さんお替りをしていました。

今年度の行事は、残すところ2月の豆まき、3月の八丈太鼓とお花見となりました。多くのご利用者さんに、行って良かったと言われるデイサービスを今後も作ってきたいと思います。



女の子がいなかったけれど、私は手仕事が好きで、編み物、手芸、木目込み人形など、東武デパートに教室があって、毎週一回、急いで地下足袋を脱いで手を洗って、通ったのが楽しみでした。

隣りの家は豪農でお大尽で、雨で農作業ができない日など、奥さんからよく手芸などに誘われました。盆景（お盆の上に土、砂、石、苔、草木等を配置して自然の景色を作り鑑賞する趣味）をやっておられた。庭には大きな池があり立派な鯉がたくさん泳いでいたものです。が、息子さんが働かない人だったようで、今は家屋敷など、跡形もなくなってしまった。その方から借金のカタに頂いた、中国の竹製の掛け軸、彫りのある大きな象牙の置物、紫檀の飾り台などが家にまだおいてあります。うちは息子も孫たちもまじめに働いてありがたい。とにかく地道に正直に働くのが一番いいことです。（終わり）



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！）



【事業所紹介】



～すずめが丘はこんなデイサービスです～

- ・24時間365日営業（宿泊サービスあり・年末年始もやっています）
- ・細やかな要求にも対応（時間外の送迎・通院や散髪などのサポート）
- ・認知症の方に対応した個別機能訓練（太極拳を取り入れたオリジナルの運動プログラム）

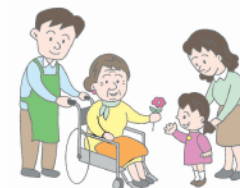
例えばこんな時に・・・

- ・家族が出かける時などお泊りをお願いしたい
- ・自宅に近い環境でリラックスして過ごしたい
- ・施設同様のサービスを低価格で受けたい
- ・短い時間での利用をしたい などなど・・・

まずはお気軽にご相談ください！



～施設概要～
Tel:03-5926-5467
Fax:03-5926-5478
営業時間：年中無休
（夜間の宿泊も可能）
利用時間：3時間～9時間
（短時間の利用も可）



ほっと・氷川台ケアプランサービス ほっと・ライフサービス ほっと・ハウス・仲町 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.hotspac.co.jp

e-mail: info@hotspac.co.jp

「鬼は外、福は内」節分です！

氷川神社では恒例の節分祭が今年も行われます。60年以上前、氷川神社の節分祭で蒔かれた10円玉をしっかりと握って帰り、我が家で自慢した思い出があります。今年も、氷川神社では節分祭が開催されます。福が来るかも知れません。遊びに行かれてはいかがですか！そして翌日4日は立春。春はもうすぐです。

ほっと・ライフサービス より

福祉用具で安全に暮らすための環境作り

今回は、玄関から室内に入れない状態の場合、玄関内と玄関外の手すりがない場合には、どのような福祉用具を活用することができるのでしょうか？

ちよっとご自宅を点検してみてください、危険な箇所がたくさんあることに気がつくと思います。答えは、下記写真を見てください。工事の必要もなく、あつという間に安全な手すりや異動手段が出来上がります。



福祉用具なんでも電話相談、受付中！！

電話：03-6906-9171

介護に関すること、福祉用具に関すること、住宅改修に関することなど
どんなことでも、お電話ください！福祉用具のプロが対応致します。
自費ベッド・自費車いすも対応しております。

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