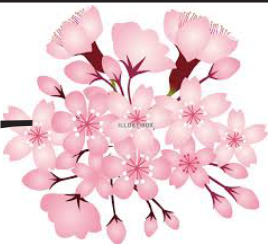


ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 4 月



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.hotspac.co.jp
E-mail: h-day@hotspac.co.jp

デイサービスセンターより

－ 笑う事で免疫力アップ －

去年12月頃から新型コロナウイルスのニュースがあり今現在では、全世界が大変な事になっております。日本でもかなりの範囲で感染されているなか、厚生労働省からの通達により介護施設での対応などをもとに、氷川台デイサービスセンターでも看護師を中心に全力で取り組んでいます。また、密室の中での活動も多いので、定期的に空気の入替え、テーブル・椅子のアルコール消毒など良いとされる事は行っております。

先日テレビで「免疫力をアップさせるには!？」と放送されていたました。

- 1.体操(両腕を後ろで組み、肩甲骨辺りまで腕を上げると血行も良くなり免疫力アップするそうです。)
- 2.笑うことも良いなど色々参考になることもありました。

氷川台デイサービスセンターでは、何よりもご利用者様に笑って一日を過ごしてもらう事で免疫力アップするのが一番だと感じています。

氷川台デイサービスセンターの理念でもある、【来て安心・過ごして安心・笑顔のお土産ご自宅へ】をモットーに、新型コロナウイルス感染にかからないよう免疫力アップさせていきたいと思っております。

*4月中には、新たなホームページが開設する予定です。是非、ご覧になって下さい。

管理者 平津 知加子



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



朝、目が覚めると抜けるような青空がひろがっていた。今日は彼岸の中日だからまだ三月のはずなのに、庭に出てみるとポカポカと暖かい。過ごしやすいのはいいが、地球自体が少々おかしいようでもうも気になる。

それはともかく、今日は菩提寺の「莊厳寺」で彼岸の法要があったと思い、準備しようとしていて思い出した。

今年は今流行の「コロナウイルス」のせいで、法要も中止したと連絡があった。

そういえば今年の春は「コロナウイルス」にふり廻されつづけてきた。楽しみにしていた3月10日の歌舞伎座公演が中止。みのり幼稚園の「生活発表会」も両親以外はご遠慮下さいとのこと。俳句の会もいくつか取り止めとなった。ただ私たちは出掛けるところが消えてゆく淋しさを嘆いていればいいくらいだが、日本中で、いや世界中でどれほどたくさんの人々が、「コロナウイルス」の被害を受けていることだろう。

「コロナウイルス」は感染した人、不幸にも亡くなった方々は勿論だが、そのため多くの規制が生じ、仕事が出来ない人、そして生活費にもこと欠く人々が次々と出ている。子どもだって例外ではない。学校は休校になり、友だち同志、身体をぶつけあって遊んではいけないと言われる。

普段は何とも思わなかった普通の生活が、病原菌ひとつでふり廻される恐ろしさを改めて思い知らされている。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 4 月

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



ショートステイ料金
1泊2日(日曜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〉 沖山・桑原

ほっと・ハウス・豊玉より

スムーズな行動 互いを思いミス*ZEROに!

新年度を迎え、新しいデイサービスの運営体制とスローガンを決定しました。新年度のスローガンは

「スムーズな行動。互いを思いミス*ZEROに!」

新型コロナウイルスの関係で今年はお花見には行けませんでした。便りのには石神井公園駅近くの桜を掲載しました。今年度も宜しくお願いします。時節柄、体にはご自愛ください。



学徒出陣・高度成長 ひたすらに支えきし 兄すこやか

長兄は海軍軍人でした。南の海へ決死の作戦に乗り出そうとした出航の日、兄は盲腸炎となり泣く泣く陸に残されました。出航した軍艦は撃沈され、兄は悲嘆のなかに沈みます。自分だけ生き残ったと苦しむ兄に上官は「あなたは大切な長男に生まれたのだから、しっかりと生きなくてはならない」と諭し、兄は生きる気力を取り戻しました。父は医師で、戦火のなかの診察、往診に疲れ果て、「空襲警報が鳴るときだけが休める」と壕のなかで眠る生活でした。過労がたたリ風邪をこじらせてあっけなく亡くなると母もあとを追うように亡くなりました。父のあとを継いで医者になったのは次兄でしたが、長兄は家長として、兄弟のなかでひとりの女の子だった私の結婚、出産、人生を、生涯にわたり支え続けてくれました。

河村 幸子



氷川台三丁目カフェ

ー麻雀からおしゃべりまでー

～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！)



コロナお見舞い申し上げます



感染予防で、どこの高齢者施設でも、ボランティアさんへのご遠慮下さい、です。家族も入口のロビーでのみしか面会できない所もあるそうです。

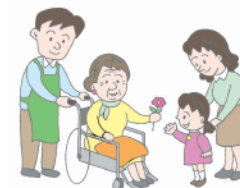
高齢者は不要不急の外出を控えるようにとのお達し。でも家に閉じこもってうつうつとしているとかえって免疫力は落ちそうです。

外の空気を吸って、腿を高く上げ足早に歩き(有酸素運動)、お腹を空かせてバランスの良い食事を仲間とおしゃべりしながら(あまり近づかないように座って)おいしく食べる、それがコロナにうち勝つ一番の方法のように思います。

実践していたらズボンがきつくなりました、食べるのはほどほどにしないといけませんね。

氷川台3丁目カフェも、3月中はお休みさせていただきました。4月も第1土曜日はお休みさせていただきます。以降の開催日程につきましては電話でご確認いただきますよう、よろしくお願い致します。

認知症予防・氷川台3丁目カフェ 寺田



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 4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.hotspage.co.jp

e-mail: info@hotspage.co.jp

新型コロナウイルス対策、出来ることはやっていきましょう！

四月は新年度です。入社式、入学式などいろいろな節目を迎えます。桜も咲き誇り、明るい季節のはずですが、今年は、新型コロナウイルス対応で、世界中が動転しています。まずは、手洗いやマスクの着用など出来ることを、一つ一つやっていきましょう。

ほっと・ハウス・仲町 より



桜の花が次々と咲き、日ごとに暖くなり、春本番を迎えようとしています。ほっと・ハウス・仲町はこの春開設6年目を迎えることができました。

日頃よりほっと・ハウス・仲町を支えて下さる皆様に心より感謝しております。

3月3日にひな祭りのイベントを行いました。桜餅と甘酒を皆様に味わい、春の訪れをひしひしと感じるひとときでした。

ひな祭りイベント終了後にはそのままカラオケタイム。お腹の底から声を出し、皆で声援を送り、和気あいあいとした雰囲気でも盛り上がりしました。

今、世間では新型コロナウイルス感染のニュースであふれています。

施設内でも手指の洗浄、消毒を励行し、いつもにも増して感染症対策を意識した生活を送っています。

職員は入居者の健康状態を一番近くで見守る立場から注意深く皆様の体調に気を配っています。

感染症対策のための工夫や努力は継続して参りますが、ここは入居者の皆様がほっと一息つけるわが家です。職員はピリピリすることなく、穏やかに和やかに日々を過ごしていただけますように努めてまいります。

青木 陽子



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