

# ほっと・氷川台

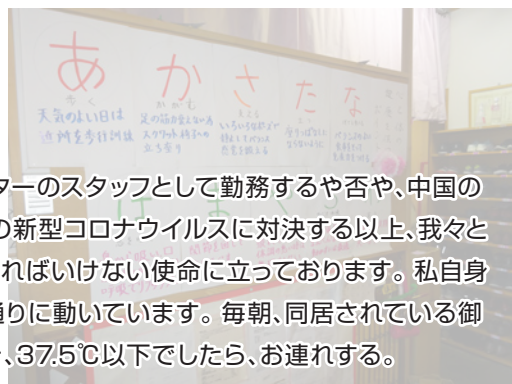
デイサービスセンター  
だより 5月



〒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@hotmail.co.jp

## デイサービスセンターより

### 免疫力を高める4ポイント



昨年12月にほっと・氷川台デイサービスセンターのスタッフとして勤務するや否や、中国の武漢で新型コロナウイルスが発生しました。この新型コロナウイルスに対決する以上、我々としてもご利用者様第一でご利用者様を守らなければいけない使命に立っております。私自身も不慣れで戸惑いながらも、上司、先輩の指示通りに動いています。毎朝、同居されている御家族様に事前にご利用者様の体温を測って頂き、37.5℃以下でしたら、お連れする。

偶々、測っていらっやらない場合は、我々が体温計を持参していますので乗車する前に図って貰っています。その数字は看護師さんに報告するようになっております。勿論、デイサービスに到着してからも体温を含めたバイタルも徹底してやっております。新型コロナのワクチンが出来ていない以上、我々も、ご利用者様もマニュアル化された予防法は厳守するのは当たり前ですが、個人々が新型コロナに打ち勝つ免疫力を高めることが大事だと思っていたら、ある新聞に免疫力を高める生活習慣、4ポイントが載っていました。

**1** きのこと海藻類を中心に  
肉は牛より豚か鶏がベスト

食事に関してはデイサービスの中でも5本の指に入るぐらいの料理人がいてご利用者様の9割以上が完食されています。

**2** 歯磨きは  
「朝食の前」と「就寝の前」

朝と夜はご自宅でお願いとしまして、昼の食事の後も歯磨きします。基本的に食べたら歯磨きする。

**3** お風呂は  
40～41℃で10分間浸かる

自慢のヒノキ風呂でご利用者様、大満足です。

**4** 音楽や趣味で  
ストレス発散

カラオケやクイズ、ゲーム、編み物、塗り絵等で趣味を発揮。また、2～3人でのお散歩による歩行訓練など。

①～④まで全て満たしているのがデイサービスでございます。

我々、全員一同、新型コロナウイルスに打ち勝って、ご利用者様を守っていく所存です。

スタッフ 馬場口 浩二

## 花の会便り

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル1F  
TEL.3933-8188



日本国内では1月16日に「新型コロナウイルス」の感染者第1号が発表され、その後横浜沖に停泊したクルーズ船内でも大勢の感染者が確認され、乗客は船内に止めおかれた。もともと今回の「コロナウイルス」は、中国の武漢で昨年末発生したのが始まりだったというが、それはともかく、たった百日あまりでアメリカからヨーロッパ、アジア、アフリカまで世界各国に蔓延して、4月18日現在の全世界の患者数は約227万3千人、死者の数は15万人を突破したというから恐ろしい。

そのため日本では、各自治体中心に『非常事態宣言』が発動され、5月6日まで不要不急な外出や人同士の接触をできるだけ避けてほしいと訴えている。これでコロナの感染がどのくらい抑えられるかわからないが、わたしたちが精一杯協力することが大切なのではないかと思う。

大勢が集まって祝う卒業式や入学式、年に一度つきりのお花見など、たくさんの楽しみは出来ないけれど、何といても相手は細菌、ここはみんなが協力して我慢しなければならない。

世の中には働きたくても働けない人もたくさん出ている。学校にいけない子供たちもいっぱいいるだろう。早く細菌に有効な薬品が発見されることを願う。

それにしても医師たちのきびしさは我々の比ではない。私たちの出来ることはバイキンの喜ぶことをしないこと。バイキンをまき散らかさないこと。こんな時大人だって出来る勉強があるはず。頑張りましょう。(依)

## ほっと・ハウス・豊玉 だより 5月

〒176-0012  
練馬区豊玉北5-8-19  
TEL.5946-4310 FAX.5946-4311  
http://www.hotSPACE.co.jp  
E-mail: house@hotmail.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)沖山・桑原

私が施設職員として働き始めて間もなくの頃、男性利用者(73歳)。認知症もなく自立心もあり、何でもできる紳士的な人でした。しかし奥様を亡くされた事がきっかけとなり自尊心が傷つき始める姿を見られるようになってきたとき急変し、救急搬送に同乗致しました。到着後すぐに危篤状態となり、ご家族も間に合わず最後を看取りました。

今振り返ってみると貴重な体験をしたことが長く介護職として働き、自信にもつながったものと感じています。出会いと別れがあり、悲しみと喜びを持ち、全ての可能性を探しながら確信と発見をみつけてより良い介護を目指し生命の尊さを再認識しながら今までの経験を無駄にすることなくこれからも生かしていきたいと思っています。

## 季節は春

緊急事態宣言にともなって、氷川台3丁目カフェも5月の連休明けまでお休みです。

人との接触も制限されて、皆様もストレスの多い毎日でしょう。散歩を楽しみにされているかたも多いのでは。この近辺のおうちはお庭をよく手入れされていて、道行く人を楽しませてくれます。

ハナミズキ、ピンクや白もきれいですが黄色いのがありました。色とりどりの大きな牡丹、藤と八重桜がコラボしているお宅も。ツツジ、パンジー、チューリップ、道端にはハナニラ、濃い青いのをみつけました、開進第一小学校の植え込みです。常陸海浜公園で有名なネモフィラ、平和台で見られるとは思いませんでした。羽衣ジャスミンは今年は遅いようです。

アジサイが終わるころには、コロナも終息しているでしょうか？

寺田和子

## 氷川台3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）
- ※中止の場合があります。ご連絡ください。  
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！）

## 第2地区介護保険事業者地域連絡会の令和2年度のイベント予定について

コロナの影響で総会も役員会も中止となりましたが、令和2年10月31日(土)「住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい」の第3回目イベントを平和台体育館で開催を予定しています。

第2地区介護保険地域連絡会は地域でお住いの高齢者の方障害をお持ちの方が安心安全に暮らしていただくために地域の介護保険の事業者等や町会、老人クラブ医療機関、行政と連携して、地域で支え合う関係を築いていくことを目的として設立いたしました。

地域で支え合うことの大切さを身に染みて感じている昨今です。地域の皆様のご協力を得て第2地区介護保険事業者連絡会をより良い形で発展させていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

世界中の人達がコロナウイルスで大変な思いをされています。一日も早く安心して日常生活が送れるようになるために、自助、公助、共助で今を乗り越えていきましょう。

第2地区介護保険事業者地域連絡会  
会長 伊東 和子



## 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 5月

〒179-0084  
練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル1F  
TEL.5921-3190 FAX.5921-3191  
http://www.hotspage.co.jp  
E-mail: info@hotspage.co.jp

### ほっと・ライフサービスより

## ご利用者様の夢を叶えます 「自分の力で行動範囲を広げたい」

ご利用者のA様は、ご病気および下肢筋力低下もあり自力歩行が難しくなっています。ふらつき転倒などリスクがあるにも関わらず、ご本人様はご家族などの協力も極力借りず頑張ろうとされていました。

ご本人様の希望、「自分だけの力で行動範囲を広げたい」とのお話を頂き、当社スタッフは「電動車いす」なら希望を叶えてあげることができるのではと思い提案させて頂きました。

初めての試乗日、ご本人様も緊張気味ですが、メーカースタッフと一緒に初試乗!!とても上手に操作されご満悦で、ご自宅周辺をゆっくり試乗されました。

「これなら自分一人でも近所へ行ける」と自信を持っていただくことができました、ご利用して頂くことになりました。

最近、「電動車いす」のお問い合わせが増えています。是非、試乗してお試しいただければと思います。このような現代的なモデルも登場しています!!



福祉用具レンタル  
住宅改修

### ほっと・ライフサービス

〒179-0084  
練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル1F  
TEL.6906-9171 FAX.6906-9172

都市型ケアハウス

### ほっと・ハウス・仲町

〒179-0083  
練馬区平和台1-2-7  
TEL.3932-1123 FAX.3932-1124

### ●ご相談ください●

介護保険に関するご相談をお受けたいしております。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1F  
TEL.5921-3190 FAX.5921-3191