

ほっと・氷川台

デイサービスセンター
だより 6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@hotSPACE.co.jp

デイサービスセンターより

マスクと脱水予防で元気に過ごそう！

我が家のコロナウイルス感染自粛生活は、3月から始まりました。中高生の3兄弟は、自宅の中で宿題・ゲーム・筋肉トレーニングと自分達の世界で過ごしています。コロナウイルスから身を守るには、自粛生活が最善だと思います。しかし、デイサービスをご利用して下さっている方々には、最善ではなく多くの課題が残る事も痛感しました。通所することが当たり前な日常が戻ることを祈るばかりです。

コロナウイルス予防の対策としてマスクの着用をおすすめしています。しかし、これからの季節、マスク着用にも注意が必要です。

マスクを着用することで、マスク内の湿度が保たれ、喉の渇きを自覚しづらくなります。特に高齢者はもともと喉の渇きを自覚しづらく、知らないうちに脱水が進むことがあります。マスクを外してはいけないとの思いから水分補給を忘れてしまうこともあります。今年は例年以上に意識して水分補給につとめて下さい。

デイサービスでは、通所されてから随時、麦茶を提供させていただいております。ミネラル豊富な麦茶は、夏の定番です。ノンカフェインで子供から高齢者まで安心して飲むことができます。ご家庭でも美味しい麦茶をおすすめします。



ご利用者様、ご家族様方のご協力の下、これまで無事にサービスを提供させて頂いております。引き続き日々の体調管理など、これからもよろしくお願い致します。

看護師 齋藤 真実

花の会便り

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



今月もテレビ・新聞の半分近くが「新型コロナウイルス」の話題で占められている。1月はじめからポツリポツリと発生した「新型コロナウイルス」は、2月、3月と感染者数を伸ばし、4月11日には1日感染者数としては最高の692名を記録し、更に5月13日には感染者数は1万6千人を超えている。ただ死者数は世界各国に比べると驚くほど少ないという。優しい日本人の性格が表れていると新聞等書かれていた。

又5月7日から全国で発令された緊急事態宣言も、5月14日には三十九県で解除、残る都道府県も順次解除する方針だという。現在のところ終息に向かっていると見えなくもないが、こういう感染症の怖いところは、2次・3次と続くことが多いというから、今後こそ気をつけなければいけない。

そういえばこの年齢としては比較的外出することが多かった私も、3月中旬「不祝儀」で上野に出掛けて以来、外出はしていない。勿論夕食の買物に近くのスーパー・コンビニ等には出掛けるが、趣味の観劇や句会、ボランティアの会合等には一切出掛けていない。そして気が付くとぼんやりテレビを見ている。

その結果、脳は働くことを忘れ、どんどん後退していきだろう。勿論本を読んだり、近くを散歩したりはしているが、やはり普通の生活には遠い。そして普通の生活の有難味を改めて感じた。もしかしてこれは神の啓示かも知れない、無神論者のはずの私がそう思う。(依)

ほっと・ハウス・豊玉

だより 6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@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)沖山・桑原

機能訓練始めました

ほっと・ハウス・豊玉では今年1月より「個別機能訓練」「体力測定」を始めました。

「個別機能訓練」は大勢で行う体操とは違い、個別に機能訓練の計画を立て、お一人、もしくは少数で体操を行っていきます。その為、普段の体操の時よりも「身体のどの部分を使っているのかともわかりやすい」と実感されているようです。

また体力測定は「開眼片足立ち」「5m歩行」「握力」の3種類を実施しており、1ヶ月毎に定期的実施していく予定です。



和歌のある人生 15

雪残る川の堤に薄紅の河津桜は春を連れくる 咲き満つる谷間のさくら白じろと夕べ^{かがよ}耀う色深くして

私の部屋の前には小学校の大きな桜があり、ホームのお友達が来てくださってお花見するのですが、今年は新型コロナの感染防止でひとり寂しく桜を眺めました。

咲くさま、散るさまに人生のときどきに桜を詠んだ和歌が浮かびます。下田の家に通う道、春を告げ咲く河津桜に心弾んだこと。高架の道路から見下ろした谷間の桜は、その白さが夕方の光を集めて、はっと胸を突かれる美しさでした。

今年の花見は窓越しに家族とみなさまのご無事を祈るばかりでしたが、その想いに応えるように、今年の桜は長く咲き続けてくれました。

河村 幸子

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地区介護事業者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地区介護事業者地域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地区介護事業者地域連絡会
会長 伊東 和子

ほっと・スペース だより vol.166



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 6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・氷川台 ケアプランサービス より

「ウィルスの次にやってくるもの」日本赤十字からのメッセージ

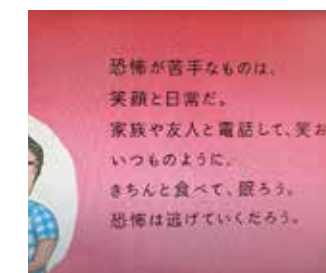
新型コロナウィルスと新しい生活様式でどう過ごしていくか ケアマネジャーとしてどのように支援させていただいていくのか悩ましい日々です。

日本赤十字社が企画した動画には「本当に戦わなくてはならないのは 人ではなくウィルス。そしてひとりひとりの心の中にある恐怖だ」というメッセージが込められています。

先の見えない状況を「もうみんな助からないと」誰も分らないことを「誰かが隠しているのだ」と「こうなったのは誰のせい？」「もしも感染したらどうする？」「あんな風にならなければいいのに？」心の中の恐怖が感染していきます。もし感染していても隠してしまうかもしれません。最後は「人が団結し 励ましあい 応援しあうことにより 心の中にある恐怖が乗り換えられる」そして「恐怖が苦手なのは 笑顔と日常だ・・・」と。

一緒に力を合わせて新しい生活様式の中でウィルスと恐怖とたたかっていきましょう。笑顔と日常を取り戻すことができるように。

動画のURL : <https://youtu.be/rbNuikVDrN4>



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いたします。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