

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 8月



〒179-0084
練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F
TEL.5922-6577 FAX.5922-6578
http://www.hotSPACE.co.jp
E-mail: h-day@hotSPACE.co.jp



みんなでスッキリ

長引くコロナウィルスによる様々な影響で、何だかスッキリしない日々が続く中、ほっと・氷川台デイでもご利用様が毎日楽しみにしている城北公園での歩行訓練を自粛せざるを得ない状況が続きました。そんな中、スタッフでコロナ対策を話し合っている時に、「この、コロナウィルスを吹っ飛ばすようなスッキリするような事をしたいですね」と言うので「本当にそうだよね、・・・夏祭りとか出来たらご利用者様も楽しいんじゃない?!」「いいですね! 射的とか、ヨーヨー釣りとか!」「お食事焼鳥とか、たこ焼きとか、お好み焼きとか、焼きそばとかを出したりして!」「でもそれだとソース味ばかりですよ!」「あら、本当だ!・・・」

こんな会話をしているうちにどんどんアイデアが出て、話しはとんとん拍子に進み、7月30日(木)、31日(金)に夏祭りを開催することになりました。コロナに負けず、ご利用者様に笑顔になって頂こうと始めた企画ですが、準備しながら、何だかスタッフの我々の方がワクワクしている今日この頃です!

介護士 水上 茂男



花の会便り

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F
TEL.3933-8188



1月下旬からはじまった`新型コロナウイルス、の感染拡大は、半年を経たいまも止まることを知らない。通学・通勤は解除されたものの『不急不要の外出』はあいかわらず自粛状態で、『ちょっと銀座まで行ってみる?』とか、『夏の鎌倉、たまにはいいかも』などと気軽に外出することはなんとなくはばかれる。そしてつい暇になるとテレビの前に座って、再放送等をぼんやりと見ている。

すると脳の内部はどうなるのか? 考えることなくなった脳細胞はどんどん劣化していく。その結果、正確な思考力がなくなり、「あの人、この頃ちょっと変ね」といわれる状態になりかねない。それを避けるためにはどうすればいいのだろうか?

まずは脳を活性化させることだと思う。そのためには人との会話が大切だ。しかし度々会えないとなるとそれもむずかしい。そんな時にお勧めしたいのが読書。本の内容を理解するために、脳は精一杯働くことになるだろう。そしておもしろがったり、その先の興味を持ったりすると、読書はますます進んでいく。そして一冊の本を読みあげたときの充実感はテレビ等から一方的に与えられたものとはまた違った楽しさだと思う。そこで我が`万華鏡書店、からのお勧めの数冊をご紹介します(依)

日本の庭(立原正秋著)、西行(白洲正子著)、西方の音(五味康祐著)、富永太郎と中原中也(大岡昇平著)、ギリシャ神話を知っていますか(阿刀田高著) *すべて随筆です

ほっと・ハウス・豊玉 だより 8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

七夕

笹の葉さらさら〜♪のきばに揺れる〜♪

昼食は七夕そうめんを召し上がり1年間の無病息災を願いました。そして午後は皆様と七夕の歌を合唱し、皆様楽しみにしていた「ほっと・喫茶」を開催! ケーキや和菓子等好きなものを選んでいただき召し上がって頂きました。ほとんどの方がおかわりをされ、多めに準備しておいたお菓子もあっという間に完食。

最後は全員笹の木の前で写真をパチリ。楽しい時間を過ごしました。



傾聴ボランティアの ~聞き書き~

人を避け人に避けられ雑踏の

街をマスクとマスクの孤独

美原 凜子

6月19日の朝日新聞に載った短歌です。

道ですれ違って、あれ、誰それさんかな?いや、違うかな、とあいさつしないまま終わる、そんな経験がありませんでしょうか。

感染予防のため「密」はいけいと言われる、でも人間は自然の摂理として密でなければ今まで生存してこれなかった生きものなのでしょう。新しい生活様式などと言って、それをずっと守らなければならないようなキャンペーンには賛成できません。密は愛の象徴に思えます。介護のお仕事もしかり、密なくしては成り立たないですね。日ごろのお働きに感謝いたします。

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地区介護事業者地域連絡会 事業所紹介

ベストケアー ヘルパーステーション練馬



ケアマネジャー4名、サービス提供責任者4名、常勤ヘルパー・事務が各1名、総勢10名の賑やかな事業所です。ヘルパーさんは30代~80代、45名が在籍。練馬区平和台を拠点に活躍しています。



介護保険だけでなく、居宅介護・地域生活移動支援、自費サービスなど様々なサービスを提供しています。ご自宅でご安心した生活が送れるよう私たちがサポート致します。



常勤ヘルパーの吉田さんです。3人のお子さんを育てながら毎日笑顔で訪問しています。家事・育児と両立して働ける当社では子育て中、孫育て中の方が多く在籍しています。



石黒所長です。コロナウィルス感染防止のため当事業所ではマスクまたはフェイスシールドを着用し、消毒も徹底して行っております。

お問い合わせ

〒179-0083
練馬区平和台4-21-8
ドゥ・ソレイユ3階
TEL.居宅 03-3936-8127
訪問 03-3936-8122

ほっと・すぺーす だより

vol.168



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 8月

〒179-0084
練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F
TEL.5921-3190 FAX.5921-3191
http://www.hotSPACE.co.jp
E-mail: info@hotSPACE.co.jp



真夏の季節です!

今ごろは、きっとオリンピック談話に、花咲かせていたのではないのでしょうか? コロナ禍で、そんなことさえ考える余裕がありません。でも、嘆いていてもしょうがありません。懐かしいラジオ体操をしたり、散歩したりして体力維持には気を使ってみましょう。

ほっと・ライフサービス より

無料体験受付中! :03-6906-9171

自宅で出来る筋力トレーニング

コロナウィルス]の流行により、外出自粛でデイサービスやリハビリ、病院などへ行くことが難しくなっています。

外出できない自粛せざるを得ないなどにより、運動不足から下肢筋力の著しい低下に繋がってしまうことが想定されます。そこで大切なのが「歩く力」を維持することです。

自宅でテレビを見たり、本を読んだり、いろいろなことをしながら歩く力のトレーニングが簡単に出来る優れたもの、それが「SIXPAD Foot Fit」です。

「足を乗せるだけで、歩くために必要な筋肉が鍛えられる」

足裏からふくらはぎ、前すね、太ももを通り、左右の足を電気が行き来する通電方法を採用。歩行を支える筋肉に効率よくアプローチすることができます。



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2F
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2F
TEL.5921-3190 FAX.5921-3191