



〒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



夏祭り

秋涼とは名ばかりの残暑厳しい今日この頃、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、7月30日と31日に夏祭りを開催しました。社長の挨拶で始まり、三つグループに分かれて「くじ引き」、「射的」、「輪投げ」、を行い、「くじ引き」ではポシット、バック、ハンカチ、靴下、などが当たり、「わ～嬉しい!」「これ、欲しかったの!」と喜びの声が聞かれました。

「射的」や「輪投げ」では、参加賞のお菓子の他に、高得点の方にはさらに、高級お菓子のプレゼントがありました。楽しいひと時はあっという間に過ぎ、管理者の閉会式で幕を閉じました。

昼食はおいなりさんと、職員手づくりの焼き鳥とフランクフルトを社長が焼いてくれました。皆さんの夏の思い出になれば嬉しく思います。

介護職員 柳本 久美子



花の会便り

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



例年八月は、広島・長崎の原爆忌や。そのあと八月十五日の終戦記念日等で、反戦問題が強く取り上げられる新聞やテレビも、今年は一月から始まった、新型コロナ。大流行の影響であまり報じられなかった。何事も自粛の方向らしく、社会全体に活気が感じられない。勿論、疫病の流行は大変な問題だが、21世紀のこれだけ科学の進んだ現状に於いても、まだ病気の流行が止められないという不思議を思う。何だか明治・大正、それ以前の江戸時代に逆戻りしたような話で、改めて科学の進歩とは何なのかと痛感した。

学問的な科学については原子爆弾その他、信じられないような進歩が続けている一方、自然災害等では、まだまだわからないことが多い。天候については、天気予報である程度知られるが、地震等、大災害を生じる問題ではまだまだわからないことが多い。

昭和十九年十二月、近畿地方で起った大地震は、戦時中だったためにくわしく報道されなかったというが、小学生として体験した立場からいうと相当きびしかった。階段をころげるようにして校内から飛び出したのも恐ろしかったが、家に帰って見た光景は今もはっきり憶えている。家中の障子が全部縦に切れているのだ。障子の枠の木は地震の揺れにまかせて揺れるが、紙は斜めにならないので全部破れたのだと後年知った。生涯忘れられない思い出である。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 9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

毎年平均寿命が伸び、人生100年と言われる昨今。それは医療の進歩にもよりますが情報社会になり、各人に合った健康法、食事法諸々の方法を取り入れられる事で長寿者が増えているのではないかと考えられます。

その中の健康法の一つとして、私が以前習っていたヨガについてお話したいと思います。

ヨガの最も素晴らしい点、それは直後は多少疲れを感じるが、少し時間がたつと完全にエネルギーが回復してくるのがわかります。ヨガをする事で蓄積されてしまったストレスや緊張感を定期的に規則正しく開放することで年をとっても前向きで生き生きとした人生を送れるものと確信しています。

傾聴ボランティアの～聞き書き～

感染症対策期間中にも健康的な生活習慣を維持するために 「ストレスへの対処・交流」

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスの対処法として、タバコやお酒、服薬などに頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。

コロナに委縮しすぎないで、できることを積極的にやって、健康な生活をしましょう！

(出典：東京都長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム)

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

練馬キングス・ガーデン

練馬区早宮2丁目にある特別養護老人ホームです。同施設内にはショートステイ、デイサービス、訪問介護、居宅支援事業所、地域包括支援センターが併設され、様々なサービスを提供しています。

当法人のキングス・ガーデン東京は、2019年に私達が目指すことを対外的に発信する声明文、コア・ブランド・メッセージを立ち上げました。コア・ブランド・メッセージを立ち上げてから2年目を迎えています。私達はこのメッセージに書かれている内容を日々実践し、皆様が住み慣れたこの地域で安心して生活できるよう、練馬キングス・ガーデンはこれからも地域に根付いた心のこもったケアを提供してまいります。



ほっと・すぺーす だより vol.169



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 9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.hotspage.co.jp
E-mail: info@hotspage.co.jp



残暑お見舞い申し上げます！

今年の夏は、海・山の思い出はなく、ただただ暑さだけが、記憶に残る夏でした。新型コロナウイルス感染だけではなく、多くの方が、熱中症になってしまいました。まだまだ暑い日が続きますが、栄養、睡眠をしっかりとり、夏の疲れを癒したいものです。

都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」

本年12月1日にオープンします！

お問い合わせ：03-3932-1123

*当面は、「ほっと・ハウス・仲町」(電話03-3932-1123)が仮事務所となります。お問い合わせは、こちらにお願いいたします。

9月1日区報でご案内されておりますが、12月1日に事業を開始する都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」の入居者募集が始まりました。

都市型ケアハウスは、老人福祉法に基づき設置された、都市部を対象とした定員20名以下の小規模な軽費老人ホームです。

「ほっと・ハウス・今神」は定員20名で、練馬区内で13番目、弊社にとっては「ほっと・ハウス・仲町」に続き、2つ目の施設となります。

「住み慣れた地域で、自分らしく、いきいきと生活できるように」運営してまいります。地域のみなさまよろしくお願い致します。

【「今神」とは、下練馬村(現在の北町、錦、平和台、氷川台、早宮、羽沢、栄町、桜台、練馬)にあった8つの字の1つで、錦・氷川台の一部です】



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.5921-3190 FAX.5921-3191