



〒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



免疫力をつけましょう

新型コロナ関連のニュースが連日のように報道されて、不安に駆られる日々が続きますが、ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、看護師さんを先頭に、検温やこまめな手洗い、うがいを実施して感染予防に努めております。

この度、新たな調理スタッフを迎えることになりました。ご利用者様どうぞよろしくお願い致します。

これから先冬に向かって、免疫力をアップし、どんなウイルスにも負けないように、大根、白菜、ほうれん草、ビタミンの宝庫である緑黄色野菜をふんだんに使い、消化吸收のよい鶏肉なども沢山取り入れて、「元気は食事から!」との思いで、これからも愛情たっぷりの手料理を作らせて頂きたいと思っております。

調理スタッフ 徳竹



花の会便り

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



朝起きてまず新聞を読む。大きなマグカップに紅茶をたっぷり入れてゆっくり飲みながら一面を斜め読み。その後最後のテレビ欄に移る。その日見たい番組をチェックし社会面から順次戻ってゆく。そして最後は一面をもう少し丁寧に読み、最後はコラムで締め括る。読売新聞は「編集手帳」、朝日新聞は「天声人語」、だがこれがなかなか楽しい。わずか数百字のコラムで、読み手を納得させる文章に出会ったとき、文章の楽しさ、面白さを痛感する。若い頃通信社や雑誌社に勤めていたので文章を書くのは好きだが、創作力の必要な小説は苦手な私がこの「万華鏡」を書くようになって14、5年。今月も締切日が近づきました。

ところで最近の新聞やテレビの報道の中心になっているのが「コロナウイルス問題、流行しはじめて9ヶ月近くになるのに、未だに終息の気配はない。目に見えない細菌によって感染してゆく伝染病は、これだけ人間関係が濃密になった現代、どうして閉じ込め、終息させていけばいいのか?

個人と個人の争い、国と国との戦争など、争いごとの絶えない人間社会が、どうやってコロナウイルスと戦っていけばいいのか?人間同士、すべて交わりを絶つことなど絶対不可能。ならばせめてマスクをかけるなり、人との間隔を取るなど、考えるつきあいをしていくしかないだろう。人間に考える大切さを思い出させた、もしかしてこれは神の啓示かも知れないなどと考える。

ほっと・ハウス・豊玉 だより 10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

9月21日は敬老の日です。現在ほっと・ハウス・豊玉には68歳から103歳までの方がご利用されています。また今年のお祝いの方は米寿2名、卒寿3名、白寿1名の6名。敬老の日、誠にありがとうございます♪

来年も再来年も…一緒にお祝いさせていただきますね。



3丁目カフェ通信

幸せホルモン・オキシトシンを出しましょう

飼い犬と触れ合うことで人間にも犬にも双方に出るといって有名になった幸せホルモン(脳内物質)オキシトシンをご存じですか。痛みをやわらげたり、血圧を下げたり、ダイエットや美肌、認知症予防にも効果があると言われます。愛情ホルモンとも呼ばれ、スキンシップ、ふれあう、タッチするなどで一番脳で分泌されるそうですが、感染予防から今一番やってはだめと言われることですね。

- * 身近に相手がいれば会話が一番ですが、目の前にいなくても電話での会話でも十分効果的。
- * 映画や本で感動する。
- * ペットがいればふれあう、いない人は、動画を見ることでOK、テレビでたくさん動物番組やっていますね。
- * 運動する、ヨガや、ストレッチなど。

コロナに委縮しているばかりでは身がもたないです。積極的に、幸せになれるように、身体も脳も動かしましょう!

(出典: あさいち (NHK テレビ) 6月3日放送・疲れた心と体にオキシトシン活用術)

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ごどうぞ
- 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3回イベント ~自分のこと、家族のこと、介護のこと、いろいろと知りたい方々へ~

中止のお知らせ

「住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい」

超高齢化が進む現在、介護事業所が担う役割は益々大きくなっておりま。そして、「地域包括ケアシステム」の構築が叫ばれ、地域での連携が強く求められております。

このような中、第2地区エリア(錦・平和台・氷川台・早宮)で活動する介護事業所が積極的に、連携し、顔の見える関係をつくりあげ、地域の高齢者へ向けて、よりよい介護サービス提供を行っていく必要性を強く感じ、平成29年7月に「第2地区介護事業所地域連絡会」を立ち上げ、その目的に向けて活動を行ってまいりました。

今年度も、その主旨の一環として、練馬区の協賛を受け、第3回目のイベントを、昨年同様に、平和台体育館にて10月31日に開催する予定でしたが、現状のコロナ禍を鑑み、中止とさせていただくことになりました。

秋のイベントとして楽しみにしていた地域の方々、また、いままでいろいろとご協力をいただいている各団体におかれましては、大変申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。

第2地区介護事業所地域連絡会
会長: ケアサービス伊東 伊東 和子

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ほっと・すぺーす だより

vol.170



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 10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.hotspac.co.jp
E-mail: info@hotspac.co.jp



スポーツの秋です!

前の東京オリンピック開会式は10月10日。真っ青な空のもと、聖火がとまり、オリンピックが始まりました。やはり、スポーツは、秋が最適です。コロナ対策としても、爽やかな風が吹く中をスポーツに親しみたいものです。

都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」

施設完成! 12月1日オープン!

地域の皆様、都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」の施設長に就任しました山崎清和です。宜しくお願い申し上げます。



施設も完成し、10月からは、12月1日オープンに向けて、私たち職員も本格的に活動を開始します。入居者面接も始まります。職員一同、入居者様にお会い出来る日を心待ちにしています。

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名以下の小規模な経費老人ホームです。ほっと・ハウス・今神は定員20名の施設です。入居される方々が、日々、快適に生活して頂く事が我々のミッションであり、そのために色々なお手伝いが出来ればと思います。

入居者様が「住み慣れた環境で、自分らしく、いきいきと生活できるように」、職員一同、精一杯頑張りますので、地域の皆様、何卒宜しくお願い申し上げます。

都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」 施設長 山崎清和

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