



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



笑いのある敬老会

秋の兆しを感じる今日この頃ですが、いかが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先月24・25日と2日間に渡り敬老会を開きました。

今迄の敬老会では、ボランティアの方々のウクレレ演奏などで盛り上がりおりましたが今回は、ほっと・氷川台デイサービスで勤務するスタッフ一同でよさこい踊り・花笠音頭を披露しました。勤務後、スタッフ中尾を筆頭に練習が始まり、覚えられるか各々が心配しておりましたが、踊りやすく工夫してもらい、初日を迎えました。よさこい踊りでは皆様の反響が良く

立ち上がって一緒に踊ってくださるご利用者様も。花笠音頭では、皆様にも参加して頂き花笠が綺麗に舞い感無量でした。

また、男性スタッフ2名での二人羽織は、お腹が痛くなるほどの笑いが施設に響き渡り大成功で今年の敬老会が終了致しました。

管理者 平津 知加予



花の会便り



毎月中旬頃になると1本の電話がかかってくる。「もしもし、沖山です。`万華鏡、の原稿、25日過ぎに取りに行きます。ヨロシク」。それが少しづつ早くなって、いまは10日前後に電話。15、6日頃に原稿を書きあげている。

俳句の会は1ヶ月に3、4回あるので、暇な時は五・七・五と指を折りながら作っているが、文章はあまり書かなくなったので`万華鏡、を書くことは、結構「頭」の刺激にはなっていると思う。

ところが今年は春先からの`コロナ大流行、で国の方針として、`不要不急の外出の自粛、が提言され、お花見や芝居見物、また銀ブラのような外出はなんとなく後めたい感覚があった。勿論`俳句の会、は中止、趣味の歌舞伎見物も、歌舞伎自体休演続きで見物に出掛けられるはずもなく、自宅でぼんやり過ごす日が続いた。その結果起こったのは、「脳劣化」の加速だったのではないかと思う。

幸い私には長電話をかけて下さる友人知人が何人かいて、「今日一言もしゃべらなかつた」という経験はないが、これがいつまで続くのか不安にならなくもない。

そういえば2、30年前、週1回食事を作って届けるボランティアをしたことがあるが、お相手のあばあさんが次々と私に話しかけられた。「お食事冷えますよ」という私に「いいの、いいの。」と言いながら話しかけられたおばあさんの笑顔、思い出すと切なくなる。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 11月

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

秋・冬も水分補給を忘れずに！

木枯らしの吹く季節になってきました。寒くなってくると、のどの渇きを感じにくくなり、水分補給の回数が減りやすくなります。これからの季節は、「かくれ脱水症」に注意が必要です。どうすればいいのでしょうか。

● 飲むタイミングを決めて、しっかり水分補給するには！

○ {おすすめの水分補給のタイミング}

・起床時 ・食前食後 ・トイレの後 ・外出の前後 ・入浴の前後
・就寝前 ・こたつに入ってる間 (好きな飲み物が入った水筒を置いておくとうまい)

● 自分の好きな飲み物を用意しましょう。

● 1回に飲む量は、コップ1杯程度が良いといわれています。

○ 暖房器具を使うと体内の水分を、失いやすい。

暖房器具を使って空気を温めると、空気が乾燥しやすくなります。体温が上昇すると、呼吸や汗によって、体内の水分が失われやすくなります。このような状態で水分補給せずにいると、脱水症になる可能性が高くなります。

ご自分で決めたタイミングで、こまめに水分補給をしましょう。



和歌のある人生 16

コロナ禍よ とく去りゆけと短冊に 記す今宵の七夕まつり
 あたたかき陽ざしのなかに思うことコロナ禍ゆえに会えざる友を
 コロナ去り思う存分はらからと 語り合う日よ待ち遠しかな

娘や息子と少し美味しいものを食べに行くことは、もちろん休止。会うこともできません。家族とはもっぱら電話での会話。寂しいのは、お友達のいる体操に行けないこと、傾聴ボランティアさんとのおしゃべりができないこと。会話ってとても大切です。自分の趣味、価値観、暮らしのこと、語り合えれば心が晴々としてきて、楽しい。けれど我慢ですね。愚痴をこぼさず、小さな楽しみを見つけましょう。気配りの食事やおやつは有り難く、湿疹が出れば専門医の診察、忙しく1日が暮れて、(施設の)職員さんとさりげない会話をして「おやすみなさい」。なんの心配もない生活に感謝して、また素敵なお話ができる日を待っております。

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ご参加ください
- 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地区介護事業所地域連絡会より

3年前に「高齢化が進む中、介護事業所が担う役割は益々大きくなっており、さらに、「地域包括ケアシステム」の構築が叫ばれ、地域での連携が強求められています。そこで、私たちが活動する第2地区エリア(錦・平和台・氷川台・早宮)の各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き必要性を強く感じ、この会を立ち上げました。

今回のコロナ禍で学んだことは、普段ほとんど意識していない歴史の重みです。関東大震災並みの震災は間違いなくやって来ます。風水害も間違いなくやって来ます。私たち介護事業者は何をしなければいけないのか?何を求められるのか?地域社会との連携はますます重要になって来ます。

そこで、久しぶりに開催した定例会では「地域防災」について話し合いました。日頃の訓練が大切ですが、「言うは易し」なかなか難しい課題です。いざという時に、役立つ活動を、これからも学んでいき、地域社会に貢献していきたいと考えています。

第2地区介護事業所地域連絡会事務局

沖山 一雄

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.171



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 11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

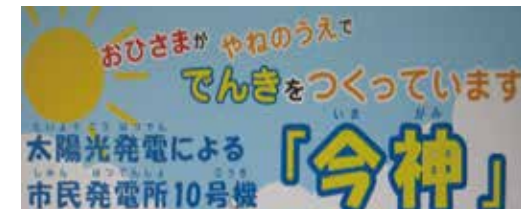


収穫の秋を迎えます!

秋深くなり、木々も色づいてきました。11月23日は勤労感謝の日。昔の新嘗祭。収穫を祝う日です。子どもの頃、毎年その日は父親に連れられて、明治神宮に行ったことを思い出します。AIなど技術の進歩はもの凄い速さで進んでいますが、自然への感謝は常に持っていたいものです!

都市型ケアハウス「ほっと・ハウス・今神」

都市型ケアハウス 「ほっと・ハウス・今神」では、NPO元
 気力発電所様、市民の皆様の寄付金、加藤春雄様のご協
 力で、市民発電所10号機「今神」として発電を始めました。



私たちも、これからの日々の発電量を楽しみにしています。いまどれくらい発電しているかな?・・・]についても、モニターでご覧いただけます。近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



いよいよ12月1日オープン!

都市型ケアハウス 「ほっと・ハウス・今神」は、12月1日のオープンに向けて、内覧会のご案内、入居希望者様との面談、施設内準備等をしっかり行い、職員一同、笑顔で入居者様を迎える環境を整えています。

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