

2021年3月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより3月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



楽しい時間を..

新型コロナウィルスが流行して1年、ワクチン接種も始まり、マスク生活も徐々に緩和されていくのでしょうか。

緊急事態宣言が発令中は城北公園での歩行訓練は中止しています。少しでも体力維持ができるように、施設周辺を少人数に班分けして歩行訓練を行っています。城北公園のように沢山の緑はありませんが、石神井川の畔を歩き、咲く花々を眺めて季節を感じています。桜が咲く頃には城北公園での歩行訓練が再開される事をみんなで願っています。

今年は何年かぶりで和室の掘り炬燵をご利用様に利用して頂いております。足元が暖かく、昼食後はお腹も満たされて、そのまま一眠りしたくなる気持ちよさで、ご利用者様にも好評を頂いております。

3月は桃の節句です。丸く切った折り紙を貼り合わせて、お内裏様とお雛様を作りました。丸い紙を貼るだけですが、間隔が難しく皆さん悪戦苦闘されていました。着物や袴は沢山の柄があり、目や口も各自で書いていただき、十人十色の素敵な作品ができました。

季節により、皆さんで力を合わせて一つの作品を作る時と、個々で作って頂く時があります。おしゃべりをしながら指先を動かして、楽しい時間を過ごして頂ければと思います。「来月は何を作ろうかな..」と考える事が私の愉しみの時間です。

生活相談員 竹治 恵美子



花の会便り

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



今年の夏のオリンピック開催について先頃一騒動があった。前々東京五輪・パラリンピック大会組織委員会会長、の森喜朗氏のテレビでの発言が女性蔑視だということで、マスコミを通して非難が炎上し森氏が辞任。次期会長の選任をめぐる世論?というよりマスコミの世界でまたまた問題点が発生した。

最初サッカーの川淵氏候補にあがったが、男女同権の観点から二転三転、事件発生の3日から2週間程を経てようやく会長就任が決まった。新会長に選出されたのはオリンピック担当大臣だった橋本聖子氏。オリンピックまで半年を切った時期だけに、一般国民にとっては心悩ましい10日間だったと思う。

それについてつくづく感じたのは、戦後75年を経て、いまだに男女同権が話題になっている事実。それなら私の若い時代、いまから半世紀以上前の昭和30年代に私が経験した就職上の問題は、当然のことだったかも知れない。当時大学を卒業して通信社に入った私は演劇担当記者になり、東京演劇記者会、に入会した。ところが昭和30年代初めの演劇記者会の女性は一一人、もう一つ入った舞踏記者会、でも先輩に一人女性記者の方がいらしただけだった。いろいろな会見場に行ってもいつも女性は一一人。友人からは「じゃもてたでしょう」とからかわれたがとんでもない。甘やかされた経験は一度もなかった。ただ特にいじわるをされた思い出もなく、いつも男女の関係でなく、さっぱりしたつきあいだった。今思い出しても楽しい日々だったと思う。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより3月

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターでは、様々な運動プログラムを実施しています。午前中には、昼食前に嚥下や咀嚼機能を高めるための口腔体操を実施し、午後には、運動習慣を持っていただくための、ラジオ体操やDAM体操などを実施しています。

さらに、ご希望者様には個別機能訓練も実施しています。個別機能訓練とは、理学療法士が専門的にご利用者の身体を評価し、その方のお身体・ご病気・生活に合わせた運動や体操・歩行訓練などを実施するものです。

また、現在はコロナ禍のため実施できていませんが、屋外散歩も状況をみながら実施していきたいと考えています。

理学療法士 末木雅人



DAM 体操



個別機能訓練

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

氷川台のカフェから根来のカフェへ

私は和歌山で新しい人生を生きることにした。しょうがい（知的）を持つ、かっちゃん。親子の家に住み、隣の空き旅館をカフェに改造して「芋餅」なんか売って暮らす。

移住話を友人たちにすると「都会生まれがそんな暮らしできっこない」「きっと後悔する」と突っ込んでくるんで、「虫に刺されて足が腫れ上がった」「洗濯物干すときも、下は崖で転げ落ちそう」なんて、悲惨な話を盛ると、みな際限なく笑い転げた。

「いいじゃんそれでも」

庭の前は蛍が出る川、その向こうは山。鳥たちの声はいつも重奏、庭の炉で火を焚いて暖を取り改造工事。コンクリコネや屋根修理、畑の取り入れと「かっちゃん母」にしごかれて働くうちに、長年の神経痛も消えていく。このカフェは若いもんがいずれ引き受けてくれるんじゃないか、自然にそうなるさ、ぐらないいい加減な船出。東京のカフェは少しのあいだ離れるけれど、どうぞ、お許しあれ。

小川 陽子

氷川台3丁目カフェ

ー 麻雀からおしゃべりまで ー

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！）

トピックス

家族介護だけでは、難しい！介護保険制度を活用しよう！

今年1月29日東京新聞に悲しい事件が報道されていました。タイトルは「**献身介護、悲しい結末 72歳女性 夫を手につけて後追いか**」というものでした。練馬区内の事件でした。夫は（78才）末期がんで、担当医の勧めで、介護施設などを探していたが、夫は「そんなところには行か」と断られてしまった。結果、介護サービスは何も活用していなかったという。自宅で闘病生活を送っていたが、介護疲れの中、無理心中をしてしまったとのことでした。

長寿社会を迎える中で、多くの方が、認知症となるともいわれています。認知症は、同じことを繰り返したり、徘徊したりします。家族だけでは、とても抱えられる問題ではありません。働く人は40歳以上から、また65歳以上の高齢者は全員介護保険に加入しています。認知所だけではなく、その人に合った介護サービスを上手に使うことが必要な時代です。

窓口は、地域包括支援センターですが、身近な介護事業者に聞いても、必ず、サービスを受ける方法を教えてください。超高齢者社会を迎える中で、介護保険サービスは大きな柱です。ぜひ、身近なものとしてお気軽にお問い合わせください。

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.175



定員24名

ほっと・ハウス・豊玉 デイサービスセンター

住宅型有料老人ホーム

☎ 5946-4310

定員20名

ほっと・ハウス・仲町 都市型ケアハウス

60歳以上の自立者入居施設

☎ 3932-1123

定員14名

ほっと・氷川台 デイサービスセンター

☎ 5922-6577

定員20名

ほっと・ハウス・今神 都市型ケアハウス

60歳以上の自立者入居施設

☎ 6906-7670

ほっと・氷川台 ケアプランサービス

居宅支援事業所（ケアマネ4名）

☎ 5921-3190



ほっと・ライフサービス

福祉用具レンタル・販売・住居改修

☎ 6906-9171

春三月を迎えます！

沈丁花が甘い香りを漂わせています。桜も蕾が膨らんで来たような気がします。やっと、春らしい日々を迎えています。しかし、今年もコロナ禍の中、花見の出来ず、陽気に気分にはなれません。長い人生の1ページです。こんな時代もあったなと語り合える時を気長に待ちたいと思います。

三月より施設長に就任しました！宜しくお願い致します！

朝夕の冷え込みはあるものの、日中は日差しの暖かさを感じられる季節となりました。

このたび3月1日をもちまして、ほっと・ハウス・今神の新施設長となります青木陽子です。

12月1日にオープンしましたほっと・ハウス・今神ですが、3月上旬には18名の入居者様を迎え、満床に近づいてきました。

都市型ケアハウスは自立の方のための施設と位置付けられています。自立とは「他の援助を受けずに自分の力で身を立てること」と辞書にはあります。しかしほっと・ハウス・今神では自宅で一人での生活が難しくなってきた方々に、ほんの少しのお声がけなどのお手伝いをすることで、生活の不安なく日々の暮らしを送っていただき、どのように生きていくか自分自身で決定していただくことを自立と捉え、入居者様、またそのご家族様、関係各所の方々に愛される施設を目指し全職員努力をしまいにいます。

どうか今後ともよろしくお願いいたします。

都市型ケアハウス ほっと・ハウス・今神 施設長 青木 陽子