

ほっと・氷川台

デイサービスセンター
だより4月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



コロナ禍での生活

コロナ禍での生活が始まり、一年が過ぎました。

早春にデイサービスの敷地内で、黄色い福寿草が咲いているのを見つけた時は、長いトンネルの奥に「幸福な長寿」の光が見えたと思いました。

昨年の今頃は、マスクを付ける事に戸惑う御利用者様が多かったのですが、今では「マスクのご着用にご協力ください。」と声をかけると、笑顔でマスクを付けて下さいます。

窮屈に感じていたコロナ対策ですが、風邪でお休みされる方もなく、悪いことばかりでもないかなと、感じています。

コロナ禍でも御利用者様は、よく笑い、よく食べ、よく歩き、とてもお元気です。

これからも毎日楽しい時間を共に過ごせるよう、体調管理に努めていきたいと思えます。

看護師 齋藤 真実



花の会便り

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



3月20日の読売新聞の朝刊を読んでいて、私にとってちょっと嬉しい記事を見つけた。それは人間の記憶力は「紙の手帳に書き残した方が、スマートフォンなどの電子機器を使うよりも短時間で記憶出来て、またそれを思い出す時には脳の活動力が高まる」と「東大」の研究チームが海外の専門誌に発表したというのだ。研究チームは成人男女48名を対象に、紙に書いたものを読んで

憶えてもらうチームと電子機器を使って記憶するチームに分けて実験したところ、正解率は変わらなかったが、紙に書いたものを読んだ方がおよそ25%早かったというのだ。そして、テスト中の脳の状態を観察したところ、紙に書いたものを読む方が、言語や視覚、記憶等に関わる領域の脳の血流が多くなり活発に働く様子がわかったというのだ。

この記事を読んでまず思ったのは、何事も機械、機器の世の中、人間の根本的な能力も満更捨てたものではないなということだった。どうも機械操作が苦手で、新しい携帯電話に四苦八苦している私にとって、まずは明日からもう一度挑戦してみようということ。人間が作り出した機械に翻弄されてばかりではちょっと悲しい。

2,3日、いや1週間もたったら新機種携帯電話を使って友人を誘い、どこかへ食事に行こうか?だけど開店しているレストランがあるかしら?ちょっと心配です。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより4月

ほっと・ハウス・豊玉は少人数で家族的ふれあいのある住宅型有料老人ホームです。

6人の定員で24時間なじみの職員が見守ります。

1階にはデイサービスセンターがあり、昼間は地域の方となじみのある時間を過ごされ、専門の調理職員が手づくりで作った暖かい昼食を皆さんと一緒に召し上がっています。

地域医療機関と綿密な連携をとり看取りの実績も数多くあります。

是非一度見学においでください。



都会のネズミが田舎のネズミと

障害のある人も、お年寄りも、子供も楽しく集うカフェを作ろうと和歌山に移住して2か月。「都会のネズミが田舎でやっていけるわけがない」と言われていたけど、悔しいながらその通り。

今日も「ワケギ」だと思って「ネギ」をむいてしまった。「ワケギとネギはちがうでしょ」と言われても、え、どこが違うの??? 都会のネズミはオロオロうるうる。

カフェスペースの改造工事は、ボランティアの80歳の隊長の指揮下、コンクリこねたり、トタン屋根をふいたり、毎日はじめでの経験ばかり。夢中で働き日が暮れていきます。

そして昨日、カフェスペースの大掃除で、米俵どけたら、ヌカがドサッと落ちてきていました。そこに田舎のネズミ。

もともと震えるほどネズミが怖い私なのに、ちっちゃなネズミにキャットとも言わずになぜか平然。そろそろ田舎の～～に変身しているのかしら。

小川 陽子

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！）

トピックス

第8期(令和3年度から5年度)

練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画が作成されました

3年ごとに介護保険制度は改正されます。2000年に出来た介護保険制度は、来年度から第8期を迎えます。改正に伴い、各自治体も高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を作成します。その中には、当然、介護保険料の改定も含まれます。練馬区の場合、来年度から3年間の第1号保険者(65才以上の方)の介護保険料は平均79,200円/年となります。これは、今までと比べ、1,560円高くなります。

超高齢者社会を迎える中で、介護保険制度を維持するためには値上げは避けて通れないとは思いますが、その限度額はあるはず。将来どのように考えていくかは大きな課題と言えます。

特養などの施設建設は多くの人の願いであります。施設給付には約30万円/月かかります。在宅は約10万円/月です。そして、多くの方は在宅を望んでいます。ならば、特養建設よりは、在宅サービスを充実させていく方が良くとも考えられます。3年に1度の計画を作成するわけですが、経費の問題含め、分かり易い情報をしっかりと伝えていくことが必要です。

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.176



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

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



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・ライフサービス
福祉用具レンタル・販売・住居改修
☎ 6906-9171

新年度が始まりました!

東京の桜の開花時期は早く先月14日でした。新年度を迎えるときは、桜吹雪が舞う時期。桜の花は慌ただしく、賑やかに春を愛でてくれます。古来より日本で愛されてきた花の風情です。コロナ禍ではありますが、楽しみたいものです。

宜しくお祈いします(^o^)



桜の季節となりました。コロナ禍という事で、昨年同様各地の桜祭りも中止になっています。ほっと・ハウス・仲町でも、初詣や誕生会等の数々のイベントの中止が続いています。

例年のように、皆様一緒のお花見は出来ないかもしれませんが、個々に桜を見て、春を少しでも感じて頂きたいと思います。

緊急事態宣言が発令され、麻雀や将棋も中止になっています。もうしばらくは、我慢と自粛。マスクと手洗い、消毒の日々が続くと思われ。入居者様と力を合わせて、感染拡大防止に努め、1日も早いコロナ終息を願うばかりです。

ご縁がありまた、2020年10月よりほっと・ハウス・仲町でお世話になっております。ご入居者様に、笑顔で安心して毎日過ごして頂けるよう(若い頃『トイレの100W』と呼ばれた事あり←無駄に明るいと言う意味だそうです(笑))努力してまいります。これからも、宜しくお祈い致します。

ほっと・ハウス・仲町 菱村実子