

2021年5月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより5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

約二ヶ月に渡る緊急事態宣言が解除されましたが、駐車場が閉鎖されていた事もあり、城北公園での歩行訓練には行くことができませんでした。しかし、桜満開の季節、ご利用者様に桜を見ていただきたいと思い、歩行訓練を兼ねて、石神井川沿いの公園までお花見に行きました。公園いっぱい咲く満開の桜をご覧になり、ご利用者様も大変に喜んでいました。

そして、城北公園の駐車場が使用できるようになったことを知り、四月八日に2か月ぶりに城北公園での歩行訓練が再開されました。

久しぶりの城北公園は、銀杏の木々等、緑の葉が朝の光を浴びながら、燦然と輝いているようでした。そして綺麗に咲きほこる様々な花々…。青葉茂れる城北公園を見ながら感動されているご利用者様がとても印象的でした。

介護スタッフ 馬場口 浩二



花の会便り

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



一昨年の12月26日、日本で「新型コロナ」第1号患者が発見されて以来1年半余り、令和3年4月20日現在のわが国の患者数は53万7千9百名をこえ、死者の数も1万人近くに迫っている。勿論「新型コロナウイルス」に感染すれば、家族や友人、ご近所の人たちに多大な迷惑をかけ、自分自身にも命の危険が及ぶだけでなく、人間としての生き方に疑問符を突きつけられるわけで、絶対に避けたいと思うが、何しろ相手が目に見えない細菌であるだけになかなか厄介な問題と言える。

勿論「不要不急」な外出は避け、食料品の買物に近くのスーパーに行くくらい。趣味の歌舞伎の観劇も今までの半分以上に減らし、外食はゼロ。俳句の会も通信俳句会で行われている。友人と会い、おしゃべりに興じる機会は全然ない。友人との繋がりを支えているのはせいぜい電話くらいのものかも知れない。その電話も家族がいれば声をひそめ、早々に切る。これでは我々高齢者の脳はどんどん衰えていくのも当然だと思う。

そういえば今年はお花見も出来なかった。買物の途中、石神井川沿いで1、2回桜の花を見たくらいか？咲き始めの初々しさ。満開の華やかさ、それぞれに美しい。そういえば作者名は忘れたがこんな俳句があった。

「散る桜残るさくらも散る桜、

美しい花、素敵な俳句。さあ私も勉強しなきゃと改めて思った。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより5月

ほっと・ハウス・豊玉には2階に6床の住宅型有料老人ホームがあり、自費のショートステイ用居室が1室あります。

ショートステイは平日朝・夕の食費と税込で1日5,588円で利用できます。

また、1階にはデイサービスセンターがあり、昼間は地域の方と和やかな時間を過ごされています。

是非ご利用ください。



デイサービスで和やかにお昼を食べています

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

サンショの葉と花の佃煮

和歌山に移住して三か月。ここでも一人暮らしの高齢者は多く、「ひとりでテレビをみているとなぜか涙がこぼれる」とおっしゃる方がいる。どこでもいやよね。孤独は。

気軽につどえるスペースをつくろうと古家を改装しているが、なにせのコロナ。カフェもできない。そんなうちに若葉の季節を迎えた。やまでとってきたサンショを、佃煮にしたらこれがイける。ボランティアで修理を手伝ってくれるかたに、せめてのプレゼントをしようと、またまた山で枝ごと収穫。夜なべ仕事でサンショの葉と咲き出した花をとるのだが、これが大変な手間。するどいトゲから指をまもるため、都会のねずみ（ワタシ）はハサミでチョコチョコキすることにした。このほうが合理的よね。

しかしワタシのとった葉、煮てみたら硬い。

「葉の一番した葉をしごいてとって柔らかい茎のところで茎を切った？」

えーっ。そうなの？ それで手で取っていたのね。「そう教えてくれればいいのに」と悔し紛れにブツブツ。山暮らしの常識なんでしょうね。だから教えてくれなかったのね。しかしワタシの葉の佃煮は「歯応えあってさらに美味しいわ」と好評だったのでした。

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

第2地区介護事業所地域連絡会

地域社会との連携、災害を中心に考えていきます！

コロナ禍の中、なかなか開催が出来ませんでしたが、4月12日に早宮地域集会所において第5回総会を開催する予定でしたが、その日から東京都では「まん延防止等重点措置」がとられ、区立施設は20時までの使用しか出来なくなりました。そこで急遽、会場を当会の代表をしているケアサービス伊東の施設をお借りし、行うことになりました。当日は、13会員14名の参加と、第2地区を担当する2つの地域包括支援センターの方がたにもが参加いただき、今後の取り組みなどについて話し合いを行いました。

3年ごとに改正される介護保険計画ですが、今回は、主な改正として、データ収集を行なうために「科学的介護」の実施と感染症・災害への対応力強化のため「BCP」計画の策定が求められてきました。そこで、地域社会との連携を図ること＝目に見える関係をつくりあげていくためにも、災害を中心に活動していくことにしました。

第2地区介護事業所地域連絡会事務局 沖山一雄(株式会社ほっと・すぺーす)

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.177



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

青葉茂れる5月となりました！

どこにでも、新緑が溢れ、「生の息吹」を感じます。1年で一番良い季節を迎えました。しかし、東京都は、3回目の緊急事態宣言が発令され、窮屈な生活が求められます。早くコロナ禍が終息することを願うばかりです。

「転倒すること」が一番こわい！！

コロナ過の中、デイサービスへ行ったり、お買い物などで外出することが減っていると思います。ちょっとしたお散歩でも足腰の運動になりますが、昨年からの自粛生活もあり運動不足なのではないでしょうか？

自宅内には、「玄関・階段などあちらこちらに段差がある」「手すりがないので掴まる所がない」との話から転倒してしまったとの話をよく耳にします。また浴室での転倒も多くみられています。一度の転倒が、「大事故・骨折」に繋がりがかねません。

安全な環境整備と安全な福祉用具で、安心して暮らせる生活を作りましょう！

ほっと・ライフサービス 管理者 滝沢 英昭

