

2021年8月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより8月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



夏野菜を食べて暑い夏を元気に

氷川台デイサービスセンターでは、スタッフとご利用者様の元気な挨拶から一日がスタートします。そのやり取りをキッチンで聞いていると、私も自然と気合いが入ります。

スタッフさんがご利用者様に聞いていました。「〇〇さん、好きな食べ物は何か?」ご利用者様は、「私は日本橋で生まれたから、有名な玉木屋のつくだ煮が食べたいね!あと天丼だねえ!」と仰っていました。そんな声に耳を傾けながら、ご利用者様は何か食べたいのかを考え、月曜日から金曜日までの昼食を手作りで提供しています。

今年の夏も暑くなりそうです。ご利用者様が夏の暑さに負けないように、たっぷりの水分で体の熱を冷ましてくれるトマト、きゅうり、ナス、しし唐、みょうが、おくら、など夏野菜をたっぷり使って美味しい昼食を作って参ります。

ご利用者様の笑い声を聞きながら、笑顔を見ながら、私も毎日楽しく料理作らせて頂いております。

調理スタッフ 徳竹智江



ようこそ🍀おしゃべり電話



070-4117-8848

毎週土曜日午前 10時~12時



コロナで不安な毎日ですね。

誰かと話したい。話を聞いてもらいたい。誰かと繋がりたい。
そんな気持ちがおありでしたら、電話でおしゃべりしませんか

平成28年から練馬区内で活動している傾聴ボランティアが、
高齢者の方や介護をなさっている方のお話し相手をさせていただきます。

主催：傾聴ボランティアこだまの会（氷川台3丁目カフェを運営しています）

ほっと・ハウス・豊玉 だより8月

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターは定員24名のデイサービスセンターで、個別機能訓練や手づくりの昼食の充実に力を入れています。

季節ごとに、菖蒲湯や七夕まつり、餅つき大会や節分、八丈太鼓の演奏などのイベントをお楽しみ頂いているほか、普段から書道の練習などの文化活動やミニボウリング、パターゴルフ、テーブルホッケーなどのレクリエーションも行い、充実した時間を過ごして頂いています。



パターゴルフ



見事な書道

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

梅の感染予防

和歌山に移住して半年、梅の季節が来た。「都会のネズミが田舎でやっていけるわけがない」とからかわれるから、梅の木の下でシートを持って頑張る。梅を落とす『落とし係』が移動するたびに、わらわらとシートも移動させて梅をキャッチ。すぐに洗い、塩に漬ける。しばらくして赤紫蘇を塩で2回、梅酢で一回揉んで入れる。そして3日3晩の土用干し。夜は夜露にあてながら干す。それから一年、塩がまるやかになると食べごろ、になるはずだったが。

紫蘇を入れようとしたら、出ていた梅（出てはいけない）がカビてる！空気抜きをおこたったせいらしい。「だから毎日見なきゃ」といわれながらソオーッとカビカビ梅を取り除いていく。健康梅をカビキンに感染させてはならじと必死だ。「ここでも感染予防かい」と吠えたら「梅への愛が足らん」と叱られた。

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

認知症予防って、何をすれば良いのでしょうか？ ③

日本は、地方から多くの人が大都市に集まり、高度経済成長を支えてきました。人間関係の煩わしさを避け、会社人間として、核家族の中でその生活スタイルを謳歌してきました。一方、EUなどでは、民主主義の根本といってよい「人間は社会的動物」の歴史が根付いているのでしょうか、例えば、一般家庭でも、いろいろな関係の誕生会が、日常的に開かれ、人間関係を維持しています。

厚労省は、「認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域包括ケアシステムの構築」を目指しています。

そのことを実現していくためには、高齢者自身が、積極的に、地域社会の中に飛び込み、いろいろな人と対話をし、豊かな人間関係を創りだしていくことです。

そして、それこそが、最大の認知症予防対策になると思っています。（おしまい）

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.180



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

暑中お見舞い申し上げます！

地球温暖化の影響でしょうか、ここ数年の夏の暑さは異常といっても良いものです。オリンピックもパラリンピック出場の選手も大変だと思います。無事に終了することを祈るばかりです。熱中症には十分気を付けていきましょう！

短冊に願いを込めて！

入梅があげ連日30度超えの暑さ。コロナ禍で、常にマスクの着用は本当に辛いものです。熱中症とコロナの不安とのストレスで、厳しい毎日を過ごしています。

世の中は、自粛モードのなかですが、みなさんの気持ちが少しでも、明るくなればと思いほっと・ハウス・仲町で2年ぶりに誕生会と、七夕の行事を行いました。

誕生日を祝い、七夕まつりは、短冊に願いを込めて書きあげ、笹に飾りました。蜜を避け、短時間でそれぞれ祝いました。ささやかな事しか出来ませんでしたが、ほっと・ハウス・仲町のみなさんが、ほんの少しでも幸せを感じて頂けたら、嬉しい次第です。これからも出来るだけ、希望に添えるように、行事は行っていきたいと思います。

まだまだ、コロナも終息の兆しはみえませんが、これから先もマスク・手洗い・密を避ける日々が続きます。施設として、感染予防そして熱中症対策を徹底し、入居者様が元気で過ごせるようお手伝いをしていきたいと思ひます。

ほっと・ハウス・仲町 伊藤久子

