

2022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



歩くことは、長寿の秘訣

外での歩行訓練は、下肢の筋肉を維持し、生活のリズムを整えてくれたりと、メリットがたくさんあると言われています。

今年の2月は雪も降る日もあり、とても寒い日が続きました。狭い室内での一日は、なんとなく気持ちの減入ってしまうことも…。

暖かな晴れた日の正午前は、暖かい格好でデイサービスの近隣を歩いています。石神井川の流れる音、椿の花、春を待つ木々の芽、お日様の温もりと北風のひんやりとした冷たさ、歩きながら様々な発見があります。気心知れたスタッフとのおしゃべりも楽しくなってきます。そして、歩行訓練から帰った後のお昼ご飯はとても美味しく完食です。

コロナ感染者の人数が1万人を超え、あっという間に2万人となった東京です。そのような状況が続いても、ほっと・氷川台デイサービスセンターのご利用者様とスタッフは、毎日とても元気です。楽しい笑い声があふれています。

マスクに換気、PCR検査とこれからもご協力頂く事ばかりですが、皆で仲良くコロナ禍を乗り越えていきたいと思います。

看護師 齋藤 真実



第2地区介護事業所地域連絡会より 「保存版あなたのあんしんマップ」を作成しました!

「地域の介護事業所として、地域で顔の見える関係づくりを行い、地域の高齢者等に対してよりよい介護サービスを提供し、地域に貢献することを目的として、設立した当会ですが、今年6年目を迎えることになり、この度、あんしんマップを作成しました。A3サイズとなります。

ご希望の方には、ご提供いたします。下記まで、お問い合わせください。

ほっと・氷川台ケアプランサービス
氷川台 3-19-17 井垣ビル 2F

03-5921-3190

平日 10時から 15時まで



ほっと・ハウス・豊玉 だより 3月

2月3日 節分の日にご退治ゲームをしました

ほっと・ハウス・豊玉では、2月3日(木)の「節分の日」を行いました。豆まきをしたいところですが、コロナ禍の為豆まきの代わりにお手玉で鬼退治をして、無病息災を願いました。

正面の赤おに、青おにをお手玉を投げて倒すゲームです。鬼をめがけて一球一球投げ、鬼に命中した時は両手を上げて喜んでご利用者様もいらっしゃいました。

ゲーム後は、甘納豆とコーヒーでおやつのひとつを楽しんでいただきました。

管理者 唐沢 咲枝



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

カフェ六年目はすごいです

カフェに行くのが楽しみでしかたない。みなさん個性的だがいい方ばかり。なんのこだわりもなくおしゃべりができる。

両側の麻雀2卓は絶えず騒がしい。「それ捨てちゃダメじゃない」と先生の指導の声。

「えーっ、どうして?」「もう〜何回言ったらわかるの」「あっそうか、失礼致しましたっ」そこで爆笑。

おしゃべり組は、しっかり語り合う。幼いころの登校の道が懐かしく美しく語られ、若いころに活躍したことが語られる。これは回想療法、“脳の活性化”だ。

介護の苦労や、みとりの体験も語られる。これは“癒し”。介護の相談には、ベテランケアマネジャーが乗ってくれる。“納得、安心、情報”。六年の間に一回で5回ぐらい美味しい、という場になってきた。

しかしいま、お家のなかでひとり孤独と不安のなかでいる方々がいる。そういう方々にそうしたらこういう場があると、伝えていくのか。ここは満杯だし、もっともっとカフェが広がらなきゃ、とも思う。オミクロンの蔓延で2回休止となったが、早く再開してほしいな。

小川 陽子

認知症予防 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

投票に行こう！練馬区長選挙は4月17日に行われます！

4月17日に区長選・区議補選(定員2名)が行われます。しかし、前回、前々回と区長選の投票率は31%という低投票率に終わっています。

練馬区は、区長公選運動の先駆けとなり、区長公選が再開された1975年の区長選挙では、56%の投票率でした。しかし、あれから47年が経ちますが、この間、退職後の行政出身者が区長となっています。23区でこのように半世紀近くにもわたって、行政出身の区長が続いている区はありません。また、前々回から、前区長が81歳で逝去され、単独選挙となりました。これらのことが、低投票率になっている要因かも知れません。

地方自治体は生活に関わる最も身近な政策を担当する場所です。私たちの声が一番届きやすい、また届かなければならない場所のはずです。その行政のトップが区長です。

ぜひ、投票にお出かけいただき、私たちの練馬区を創りあげていきましょう！

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.187



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

もうすぐひな祭り

まん延防止等重点措置が発出され、職員は日々陽性者の膨大な数や身の回りの濃厚接触者情報に振り回される毎日をおくっていますが、ほっと・ハウス・今神の入居者の皆様は2月半ばまでには希望者に施設内でコロナウィルスワクチン3回目の接種を行い、感染対策を講じた生活を特別のことではなく当たり前の日常ととらえ、穏やかに暮らしているらしいです。



節分を過ぎ、もうすぐひな祭りの季節です。入居者のKさんがお手製の雛飾りを作ってくださり、玄関を入ったところに飾ってあります。入居者の皆様は“かわいいお雛様ね”と笑顔を見せてくださいます。私たち職員とひな祭りの思い出話の花を咲かせるきっかけとなってきているのです。特別な催しはできなくても、こうした小さな幸せの積み重ねが温かな心の灯となることを日々実感しながら過ごしています。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子