



桜満開・気分全開!

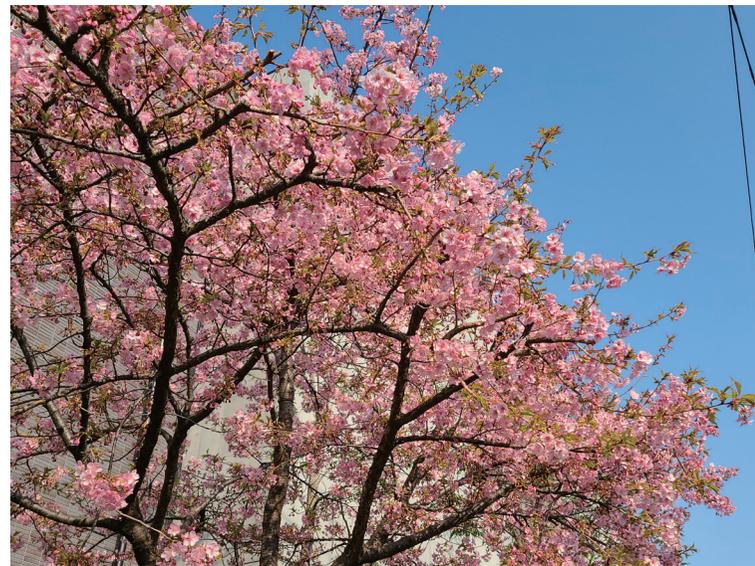
東京の桜の開花日も過ぎ、満開になっております。

コロナが発生してから3年目を迎えました。コロナ発生前は城北公園にお弁当や豚汁を持って行き、まるでピクニック気分でお昼を食べ、御利用者様に大変喜んで頂きました。

しかし、桜の満開とは裏腹に、コロナは一向に収束の気配をみせません。 コロナ禍の今は、週1回のPCR検査を実施し、幸いなことに今まで、御利用者様、スタッフ一同、陽性者を出すことなく来ました。これは施設内に於いては換気の徹底、ご利用者様につきましては、うがい、手指消毒、マスク装着、の徹底をご協力頂いた結果だと思えます。そして何よりも、御家族の皆様のおかげだと感謝しております。

コロナが未だに収束せず、以前のピクニックのような花見はできませんが、今年もデイサービスのすぐ近くの、石神井川の満開の桜並木を見てご利用者様に春の訪れを感じて頂ければと思えます。そして一日も早いコロナの収束を願っています。

介護スタッフ 馬場口 浩二



万華鏡



こんにちわ! 皆さんしばらくです。わたし昨年5月から九ヶ月間入院していました。ようやくたいいんしていまこうして原稿を書いています。楽しいです。

ところが現実の世界はきびしいものですね。最初はウクライナとロシアのちょっとした小競り合いかと思っておりましたが、ロシアはこれをきっかけにウクライナへ軍事侵攻、ウクライナの首都キエフを目指して攻めはじめました。

押し寄せる大軍にキエフの市民は首都脱出を計っていっせいに逃げ出しました。疲れ切った市民の顔をテレビで見ているだけでもつらかったのですが、それにつけて思い出したことがあります。

昭和20年8月、第2次世界大戦末期のことです。アメリカ、イギリス側として突然参戦してきたソ連(ロシア)が、北部樺太(ソ連)から南部樺太(日本)へ攻め込んできたのです。あわてた南部樺太の市民は、船を用意して北海道に向って逃げ出しました。ところが当時はその人たちを受け入れる大きな施設もなく、一部の家庭で預かってもらいました。我が家でも女性一人をお預かりしましたが、その方が時々泣いていらっしやるのが気になりました。「どうしたの?」と聞くと、「ごめんなさい。心配させちゃって……。樺太に残してきた家族のことが気になるの」と涙を流しました。当時小学生だった私にも何だかわかるような涙でした。そして戦争って恐ろしいとしみじみ思いました。以来反戦派です。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより4月

3月の書道教室

やっと春の訪れを感じるようになりました。いまだ、コロナ感染の落ち着きも見えず、複雑なお気持ちでお過ごしのことと思っております。

ほっと・ハウス・豊玉では、3月16日に書道教室を開催し書道を楽しみました。始めは、「書道が苦手だな〜!」と仰っていたご利用者様も筆を進めるうちに「もう一枚書いてもいいかな〜?」と職員から楽しそうに半紙を受け取る姿が印象的でした。

今月のお題は「お花見」です。コロナ禍でまだまだお花見を楽しめる事は出来ませんが、書道を通してご利用者様に春を感じていただきたいという想いで書道教室で楽しんでいただきました。

管理者 唐沢 咲枝



コロナでも戦争でも1日4500歩

狩猟採集の生活をしていたとき、人間は1日20キロ走り回っていたのです。どうしてかという、獣は毛むくじゃら、人間はお肌ツルツルだったから。みんなで何キロも何キロも走って獣を追いかけまわし、向こうがドカッと熱中症で倒れたところを、人間はツルツル肌から熱を発散していたので元気だから、槍などで倒す。20キロってすごい距離です。それを毎日～。

女も果実を求めて、相当に歩き回っていました。そうやって何万年も生きてきたから、走り回り、歩き回らないと総身に知恵、いえ血液が回らないで不調になるのです。

コロナだからといって家で座りっぱなしに、テレビやネットサーフィン、ネットの買い物ざんまいしていたら、足腰膝にガタがきても「そうらそら、ちゃんと運動しないから。運動マシン買って家でも運動するのよ」と怒られる時代です。

ちかごろ、70代では1日4500歩歩くと、介護が必要になる割合がグッと減るという調査が出ました。前に出た7000歩よりは軽いので実現できそう。季節のうつろいを観察、お買い物をスーパー3軒まわって品定めして買う、などその日の目的をもって歩けば、案外すぐに達成できます。

コロナでも戦争でも明日はめぐってきます。だから今日の希望を見つけて、歩きましょう。

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

選挙に行こう！区長選は4月10日告示、17日投開票されます！

3月9日に投開票された韓国大統領選挙。投票率は77.1%、得票率は尹氏が48.56%、李氏が47.83%と、その差1%未満で勝敗が決まりました。その投票率の高さに驚き、また1票の重さを実感させる結果でした。

区長選も、今後4年間の練馬区のトップを決める大事な選挙です。しかし、練馬区長選は前々回、前回と投票率はともに31%台の低投票率でした。有権者の1/3にも満たない得票で、練馬区のトップが決まるいままでの在り方では、区民のための区政は定着していきません。

練馬区が保険者である介護保険制度の在り方も、「地域包括ケアシステム」の構築など、今後の大きな課題の一つになります。

多くのみなさまが投票し、1票の重みを発揮しましょう！

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.188



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

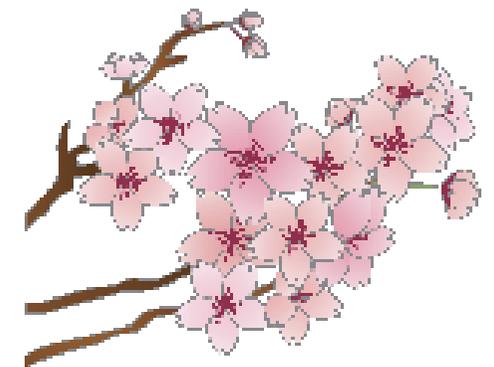
定員20名
ほっと・ハウス・今神
 都市型ケアハウス
 60歳以上の自立者入居施設
 ☎ 6906-7670

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

私の桜物語

ひさかたの光のどけき春の日に しづ心なく花の散るらむ

のどかな春の日にどうして桜の花だけはさっさと散ってしまうのだろうか。桜の時期になるとこの百人一首の句が毎年思い出されます。ぱっと咲いてぱっと散る潔いようなあっけないようなそんな散り際が武士の時代には好まれたとも聞きます。日本人にはとても深い桜の花です。



もう随分前になりますが、60台前半で癌でお看取りさせていただいた方がいらっしゃいました。年がかわると「桜が咲くまでは桜の咲くまでは」と繰り返し話されていました。念願の桜が咲き、車いすで家族と花見をし、若葉が出る前に旅立たれました。眠るように逝かれ皆の心が追い付かず、安らかな顔を拝見しながら私はこの句を思い出していました。

桜の時期になるとこの方を思い出します。家族を気遣い気丈で優しい方でした。

私は要介護5の母の介護をしています。「母も桜を見たい」といいます。来年も母と一緒に見ることが出来るだろうか？と車いすを押します。

石神井川沿いに咲く素晴らしい桜にそれぞれの方のそれぞれの物語があることと思います。皆さんはどのような物語を持っていますか？ふと、私の物語をお伝えしたくなりました。

ほっと・氷川台ケアプランサービス 加藤