2022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

さあ、これからだ！

ご利用者の皆様、また、ご家族の皆様、大変にお世話になっております。2022年4月1日から、管理者を務めさせて頂きます、水上茂男と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私が、ほっと・氷川台デイサービスセンターにお世話になり三年が経ちました。

初出勤の日に、ご利用者様に挨拶する為に、右も左も分からず緊張していた私に、一人の御利用者様が「新人さん？頑張ってね！」と笑顔で声をかけて頂きました。その励ましのおかげで、緊張がほぐれ、初めましての挨拶をリラックスして言える事が出来たのを今も鮮明に覚えています。

石の上にも三年といいますが、介護の仕事は奥が深く、まだまだこれからやっとスタートラインに立ったようなものです。「笑顔が笑顔を呼ぶ・パワーオブスマイル」をモットーに管理者として、毎日、「さあ、これからだ！」という新たな気持ちで、頑張って参ります。

ご利用者様、ご家族の皆様につきましては、ほっと・氷川台デイサービスの永遠のスローガンである、「来て安心、過ごして安心、笑顔のお土産御自宅へ！」を日々実践していくために、スタッフ一同心を一つにして努力して参りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願致します。

管理者　水上 茂男

万華鏡

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

♪母がまだ若いころ、僕の手を引いて、この坂をのぼるたび、いつもため息をついた♬

大好きなさだまさしさんの名曲「無縁坂」出だしの一節である。老いていく母親の人生を、坂道に喩えて綴ったのだろう。この歌のフレーズが、ふと浮かんできた。

曲名となった無縁坂というのは、上野の不忍池から旧岩崎邸庭園に沿って本郷へと続く、二百メートルほどの坂道だ。森鴎外『雁』の舞台としても、よく知られている。

この歌が流行りだした当時、まだ四十そこそこだったわたしは、母の側ではなく、どちらかというと「ぼく」の視点でこの曲を聴いていたように思う。ただ、三人の息子たちに恵まれたこともあり、幼ない子どもの手を引いて坂を上る、「母」の気持ちも容易に想像できた。

あれから五十年近い年月が経ったいま、子どもたちに手を引かれて歩いている。そんな自分の姿に「なんだかなぁ」と思う反面、嬉しくも、そしてちょっぴりだけ誇らしくもある。

今年の初めから通いだしたデイサービスの施設には、たくさんの先輩がたがいらっしゃっる。そして皆さん、大変お元気で、大いに活動的でもある。その姿を拝見していると、勇気が湧いてくる。わたしも負けないように、まだまだ上り続けてみよう。わたしたちの「ささやかな人生」に乾杯！（依）

ほっと・ハウス・豊玉 だより 5月

久しぶりの茶話会　～さくらの会～

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターでは、4月16日の土曜日に茶話会を開催致しました。

コロナ禍で茶話会もしばらく中止となっていましたが、壁画の桜が満開となりましたので桜の木の下でご利用者様おひとりおひとり写真撮影をした後にあんぱんと果実ゼリーのおやつを食べながらおひとりおひとり自己紹介をして親睦を深めました。

自己紹介で昔のお仕事をお聞きするとお習字の先生をされていた方や1964年の東京オリンピックで通訳をされていた方がいらっしゃいました。おひとりおひとりの方が朗らかな声でお話されていたことがとても印象的でした。

人生の大先輩であるご利用者様から色々な事を学ばせていただいている事をあらためて感謝できる瞬間でした。

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。

3丁目カフェ通信

歩いて脳を耕そう

新聞紙は読むだけじゃなく、野菜や魚をつつんだり、さまざまな用途に使える。そのほかに?
たとえば押し花をはさむ?　ゴミ箱を折る?　私は4つぐらいしかそ思いつかない。
ほかにもありそうだけど、考えつきますか?
「新聞の使い方の例をあげて」というのは、は運動と脳の働きを調べる実験の課題。
運動を35分したグループと、映画を35分みたグループにわけて、20分後にこの新聞紙をどう使うかの例をあげさせたら、運動したあとのグループのほうがだんぜん成績がよかった。
脳の働きは運動したほうがよくなる!!
下手だからみんなでやる体操が嫌い。ご幼少のみぎりからいまにいたるまで、ピンポン玉もテニス球もドッチボールさえ恐ろしい。自転車にも乗れない。私はしんぞこの運動べた。そのうえ体力も落ちて坂道はハーハードキドキのていたらく。
でも脳はイキイキしていたい。最後に見出したのは歩くこと。歩くのが頼みの綱だわ。
歩いて新聞紙の使い方、4つ以上考えつくのか、やってみよう。

小川 陽子

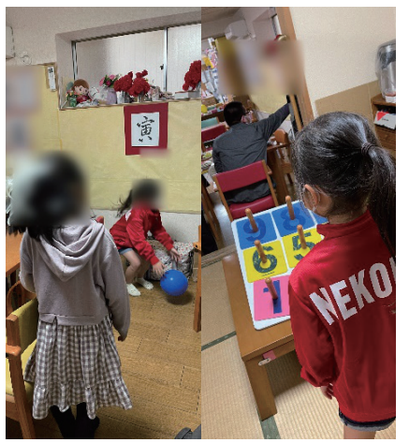
認知症予防　氷川台3丁目カフェ　― 麻雀からおしゃべりまで ―

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

子どもの居場所づくり「だるまちゃんち」通信 その1



3月より、「ほっと・氷川台」の場所をお借りして、休日の子どもの居場所作りを目的とした「だるまちゃんち」を始めました。
これまで3月27日、4月17日に「だるまちゃんち」を実施しました。いずれも近隣の小学生1組が訪ねてくれて、輪投げやカラオケ、お絵かきなどをして遊びました。ボランティアとして中学生、高校生が参加してくれており、より近い立場で子どもとの関わりを持ってくれるだろうと期待しています。近隣地域の中でこの取り組みをいかに広げていくか、ということが課題です。次回は5月27日に実施します。

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.189

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

私と仲町との出会い

緑鮮やかな季節になりましたが雨が近づいて寒冷差もあり体調の崩しやすい日々が続いていますのでくれぐれもご自愛くださいませ。
ほっと・ハウス・仲町の皆様は、ご自分で散歩、お買い物に行かれ晴れ晴れとした様子で、生活をお過ごしになられており頭が下がる思いです。私は、4月に入職しました「古川」と申します。以前は、病院勤務をしており、人の生死に嫌でも関わる事が多く、気持ちの整理がつかない時が多く、何も出来ない自分を歯がゆく感じる仕事でした。でも、仲町で勤務するようになり、入居者様の自由でイキイキとした過ごし方に、コミュニケーションを図り、笑い、一緒に食事をし、毎日お元気に暮らせる様、気を引き締めて見守りをさせて頂いており、職員が、元気を頂いております。
介護が、必要にならない様、これからも職務遂行していきたいと思います。

ほっと・ハウス・仲町　古川 弘子