

2022年7月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより7月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



元気のおすそ分け

ほっと・氷川台デイサービスセンターにお世話になってもうすぐ三ヶ月がたちます。我が家のような温かい雰囲気でも楽しく仕事をさせていただいています。

私には一歳の子供がいます。私のお休みの日にデイサービスセンターに子供と一緒にいったことがありました。ご利用者は普段から笑顔で接してくれますが、私の子供を見た時は、さらに100倍の笑顔で出迎えてくださいました。

流石人生の大先輩。子供の扱いはバッチリ手馴れており、とても上手に抱っこをしてくださり、「可愛いね！」と何度も褒めて頂きました。子供も褒められているのが分かるようで、笑顔で手を振ったり、握手をしたりしていました。ご利用者様と我が子のそんな姿を見ていると、本当のおじいちゃんとおばあちゃんを見ているようでした。

デイサービスには101歳になるご利用者様がいらっしゃいます。我が子と100歳ほどお歳が離れています。その101歳のご利用者様と我が子が楽しそうにしている姿を見ると、なんだか私まで嬉しくなります。ご利用者様の皆さんに、少しでも元気のおすそ分け、ができたとしたら、こんなに嬉しいことはありません。

介護スタッフ兼事務 古内 有希



万華鏡

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



昔から`転びぐせ、がある。ここ数年を振り返っただけでも、いくつも心当たりがあり、一つひとつ思い出すたびにこっそり赤面している。

もう何年前になるのか、近所のスーパーの入り口を入った瞬間、するっと派手に転んでしまった。見ると、ドアの向こう側の床に、なんと`いくら、がぶちまけられている。私の「きゃあ!」という悲鳴を聞いた店員さんがすぐに駆けつけてくれ、お医者さまに

連れて行ってくださった。診断の結果は、背骨の下の方の骨が少しずれていて、回復に数週間とのことだった。

それから二、三年後、今度は自宅の浴室だ。さっぱりして着替えた際に、風呂場に忘れ物をしたのに気づき、慌てて戻ろうとしたら濡れたタイルに脚を取られてしまった。このときは二階に住んでいる長男を呼び、救急車で病院に連れて行ってもらった。レントゲンに異常なしとのことだったが、いま思えば、これが九か月に及ぶ腰椎圧迫骨折での入院のきっかけだったんじゃないだろうか。

そして、つい先日の水曜日のこと。一人で留守番をしていたときに玄関のベルが鳴った。「危ないから絶対に一人で玄関に行かないように」と繰り返し言われていたのに、最近調子の良かった私は「ハイ!」と応えてドアを開けに向かった。要件を済ませ、意気揚々と部屋に戻ろうとしたそのとき、「悲劇」は起こった。スルスルスーン。右側の肋骨にヒビが入ったらしいが、痛い痛くないの。またまた息子に連れて行かれたお医者さまの話では、自然治癒を待つしかなく、しかも一か月はかかるようだ。

おかげで翌日のデイサービスを休むはめになった。ちょっと怒ったような息子の顔を見ながら、この原稿を書いている。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより7月

北原白秋「あめんぼの歌」を食前に全員で朗読しています

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターでは、11時30分から食事前の口腔体操と嚥下体操を行っています。嚥下体操では、唾液腺マッサージで分泌された唾液をゴクンと自分の力で飲み込んでもらうトレーニングして食事時の誤嚥を予防したり、北原白秋の「あめんぼの歌」を全員で朗読して食事前の口の周りの筋肉の準備体操をしています。

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターでは、これからもご利用者様の食支援のサポートを継続していきます。

食事でお悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

管理者 唐沢咲枝

お問合せ先:ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンター

TEL:03-5946-4310



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

百年設計

「老後のお金／安心の5ヶ条」これこそ知りたい!!興味しんしんで「介護相談・交流カフェ」の開かれて
いる中村橋の地域包括センターへ行った。

「貯めるんじゃなくて、どう使うか」としよっぱなに提案されて、ああ使うのなら得意、とほっとしたら百
歳まで想定して使うのだと聞いて、あっそうか。きたるべき病気と介護でお金の準備は違う、備え方も違う。
それはそうですねえ。なにより「ひと」というには納得。

しかし、いろいろ頼める「ひと」は若ければもっといい、というのには困った。昨日会った旧友はお先に
リウマチ、「いろいろ頼むね」と言われたし、若い世代、息子、孫と話しているとなにを言ってるのかチン
ブンカンブンだ。家族というに、なんだこりゃ。

若い友達、どうやって作ろうか。

ま、百までとなれば、元気でいれば、まだ時間があるかなあ。のんびり、いろんなとこのぞいてみれ
ばいいや、と慰める。

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3

紫陽花の桃色や青がしっとりと目に染みる季節になりました。「ほっと・氷川台デイサービスセンター」の場所をお借りして
始めた『だるまちゃんち』も4回目となりました。

今回は、2・3年生の元気な女の子たちが3名遊びに来てくれ
ました。持ってきたお勉強のプリントを高校生のスタッフのお兄
さんが見守る中サクサクとこなし、そのあとは風船で遊んだり、
switchでスマブラを競ったり、人狼ゲームをしたりと笑いの絶
えない一日でした!

毎月月の第三日曜日にやっております。

今回は7月17日(日) 13時から17時です。

みんな、あそびにきてちょ!



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.191



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

4月に入職いたしました嶺間(みねま)と申します

介護業界は長く携わっておりましたが、施設勤務は
初めてです。

今神の入居者様は明るい方が多く、会話も弾み、和
やかな雰囲気ので居心地の良さを感じています。

デイサービスから戻られた入居者様が「ここに帰って
くると一番安心するわ。本当の我が家みたいでホッと
するわ。」と仰って、こちらがホッと致しました。

入居者様の“笑顔”や“ありがとう”の言葉に
励まされながら、日々過ごしています。初心にかえり、
気を引き締めなおして、頑張っていきますので、どう
ぞ宜しくお願い致します。

今年も猛暑となりそうですが、よく食べ、良く眠り、
コロナと暑さに負けず、一日一日を楽しく過ごしてい
きましょう。

健康一番! 元気が一番! ですね。

ほっと・ハウス・今神 嶺間喜久子

