

2022年 10月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより 10月



世界に一つだけの・・・

今年も残すところ2か月となりました。

酷暑が終わり、ほっとする秋が訪れました。…秋といえば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と楽しみが多い季節です。

夏の間お休みしていた城北公園での歩行訓練も先月より再開しました。木々や草花の移り変わりを感じつつ、皆様の筋力維持のお手伝い、また季節の食材を取り入れた温かく美味しいお昼ご飯を食べ、皆様と一緒に五感を感じ楽しい一日を送れたらと思います。

さて、9月19日、20日に行われた敬老会はいかがだったでしょうか？

皆様への日頃の感謝を込めて1か月ほど前から色々と準備して参りました。スタッフによる「よさこい」、恒例になりつつある「マギー茂男マジックショー」。皆様の笑顔を見たく練習の日々でした。

そして今年のお祝いの品は手作りハーバリウム。今回はお花と金魚をご用意させていただき2種類の中から好きなものを選んでもらいました。小びんにジェリーボール、ドライフラワー、ラメなどを好きなように入れていただき最後にオイルを入れ密閉したら完成です。お一人、おひとり個性が出ており世界に一つだけの素敵なハーバリウムができました。気に入っていただけただけでしょうか…

これから朝、晩、冷え込む日が多くなります。気温の変化で体調を崩さぬようお気をつけください。。

介護スタッフ 竹治 恵美子



万華鏡

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



一ヶ月に1本の依頼原稿「万華鏡」、の締切日が近づくと新聞を丁寧に読む。いつもは斜め読みの一面も一応ゆっくりと読み、現在の世界状況もささやかに理解しようとする。これは老いて小さくなってゆく脳をいくらかは刺激するらしく、最近はずっと一面から読みはじめることが多くなった。ただ新聞を丁寧に読み出して改めて感じたのは横文字の多さ。外国の国名、地名、人名などは横文字（紙面上は片仮名表記）で書くのは当然だが、形容詞や動詞なども外国語を片仮名で書いてあつたりする。「エッこれどんな意味？」と気になることも多い。

また、新聞の中にお年寄りの方たちが楽しめるコラムや漫画、また、たまには特集なども月に一度くらいあってもいいのではないだろうか？戦前と戦後の食事の好みの差、子どもの育て方、子どもの遊びなど、厳しいなかにも暖かさの含まれたものもいっぱいあると思う。

検事をしていた父はきびしい人だったと思うがあまり感情的な叱られ方をしたことがない。その父に一回だけ怒られたのがバスで町の中心地に食事に行った時、降りたバスの前を横切ろうとして大変怒られた。「もしバスに引かれたら綾子は死ぬ。それは家族にとって大変な悲しみだし、バスに運転手さんにとっても一大事だ。他人の迷惑になることは絶対いけない」。叱りながら悲しそうな顔をしていた父の姿を今も忘れない。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 10月

101歳のデイ利用者さまが入居しました

8月に、Aさまが入居されました。お一人住まいですが、お子さま方が通われ、デイやヘルパーさんを利用して、在宅で生活されておりました。しかし、いつもはしっかりと召し上がる食事を残し、急に体力も落ちてしまいました。

ご家族の方々は、ご自宅で、自分たちの手で最後までと思われておりましたが、入居される決断をされました。

ほっと・ハウス・豊玉においても、100歳以上の方の入居は初めてです。少し心配でしたが、混乱もなく、日々を過ごし、ご家族の方々にも「ほっと」して頂いております。

いつまでも、元気に、快適に、事故なく過ごしていただけるように、職員一同努力してまいります！

「ほっと・ハウス・豊玉」は小規模な(6床)住宅型有料老人ホームです！

ショート部屋も、1室あります。先着順に受付けています。

*原則、ご利用者さまはデイ利用者さまに限らせていただいております。

共感には意味がある

「今朝、あやうく自転車にぶつけられそうになって」「わ、いやだ、怖かったですよね?」と答えるのは女性。男性は「別にぶつからなきゃいいじゃんか」この反応は「ブー」。

「あら怖かったねえ」と共感するのが大事なのは、脳が緊張から解かれるから。

身の危険を感じるストレス信号は、女性のほうが長く続くのです。女性は哺乳類のメスのなかでも、生殖適齢期が長いほう。子どもが産める時期には、自分が健康でなければ出産に耐えられないし、大きなお腹では危険から逃げるのも大変だし、立つのに一年もかかる赤子を守り育てることもできない。だから事件、事故には特別、緊張するわけ。

共感の働きは人類が長いあいだ、群れのなかで生きてきた、守られ感を呼び起こす「本能」のようなもの。女性は共感してもらえないと、ストレスも解放されないし守られ感もなくとても辛く感じるのだ。

群れから離れて、気楽に暮らせるようになった現代人も、共感を意識してもの言うほうが、きっとうまくいく。脳科学の本を読んで納得した日でした。

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「氷川台のだるまちゃんち」通信 その6

あきまつりだよ!だるまちゃんち

「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、毎月第3日曜日開催の氷川台だるまちゃんちは6回目を迎えました。

8月のだるまちゃんちはお休み、今回は台風14号の影響で東京も大雨の中心配でしたが、元気いっぱいの子供たちが、なんと11名も遊びに来て、あきまつりを楽しみました。

焼きそばにおかわりの声、チョコバナナに舌鼓をうち、小さな綿菓子も美味しそうに食べてくれました!そして、冷やしきゅうりの素晴らしい人気に大人たちも目をパチクリ!!お菓子釣りや、ピンボールゲーム、射的を楽しみ、その後は…やっぱりswitchで大盛り上がり!こんなに大きい声で笑ったり、叫び合ったりする子ども達を見るのは本当に久しぶりでした!

とっても、盛り上がっただるまちゃんちの1日でした。



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.194



定員24名
ほっと・ハウス・豊玉
 テ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
 テ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

豆ごはん

5月末、奈良に帰省しました。高齢の母について粗相が多くなってきていると障害者の弟からLINEがありました。父は87歳。認知症のある母親は歩けず這って室内を移動しています。父が気がかりでした。すす払いや照明の交換をしましたが、日頃手の回っていない父を責めているような気がして気兼ねしながらの2泊3日でした。

二日目の夕方、炬燵の上で、ボールに豆を向く母の姿がありました。調理は父が一手に引き受けています。「豆ごはんや、明日の朝や(豆は)炊ける直前に入れんとアカンネン」

母はダミ声、関西弁で何度か聞き返さないと分かりません。帰る朝、起きるのが遅い弟をおいて、三人で「豆ご飯」を食べました。大根おろしと汁物、佃煮。

前日に私は、トイレに間に合わなかった母へ紙パンツを履くよう真剣に目を見て言いました。少し強めでした、紙パンツを履くことが全てとは思いませんが、父の介護の手間を少しでも省かせることが、遠方に住む私の「置き去り感」を少しでも軽くしてくれます。前の帰省の時も紙パンツの必要性を説明しましたが「そやな履くわ」曖昧な返事を繰り返していました。が、この日だけは息子の真剣な物言いに「どうしてそんなムキになって言うのそんな大事なこと?」と不思議そうな表情をしながら、影に隠れて紙パンツに履き替えてくれました。無理強いさせた強い言い方が後をひきました。

豆ご飯は、私を驚かせるくらい「昔の母の味」でした。おかわりしました。大粒、粉っぽいグリーンピースの鮮やかな緑の香り。「別々に暮らし始めて40年経ってるけど、やっぱり俺の身体はあんたの味でできてるんや」一緒に食事ができるのはあと何回あるのか、あの時の自分の言い方。豆をむく母の姿と戸惑いを隠せなかったあの表情が頭から離れません。

ほっと・氷川台ケアプランサービス