



今日も元気で・・・

11月は霜月と言われるように、冬を感じ始める季節となりました。城北公園の木々も黄色く染まり、サクサクと落ち葉を踏みながら歩くと、冷たい風を感じます。

晴れた日は、城北公園で歩行訓練を行うのが心地よく、おしゃべりをしたり、遊びに来ている子供達と挨拶を交わしたり、散歩中の犬と出会ったり、自然と笑顔があふれます。

コロナ禍の中、試行錯誤しながらすごしてきました。デイサービスの生活の中のひとつひとつがご利用者の笑顔につながった時、今日も元気で本当に良かったと思う毎日です。

看護師 斎藤 真実



万華鏡

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



降りみ降らずみ、梅雨に戻ったような9月、10月だったが、今日は久しぶりに上天気。気分爽快になってくる。ちょうど「ほっと・ハウス・豊玉、へ出掛ける日」にあたり、9時すぎにお迎えの車に乗った。

ほっと・ハウス・豊玉、は沖山一雄さんが区議をつとめたあと、地域の高齢者を対象に朝9時から夕方5時まで読書や討論、ゲームや体操などをして若さを保つための手助けをしてくださる施設。言ってみれば高齢者のお楽しみ学校で、入浴まで受けられる。木造の浴槽にたっぷり身体を浸すと身体から「古い」がスーッと抜けてゆく。本当に夢のようなうれしいひと時である。まだダンスと体操が入りまじったような運動、頭をきたえる「クイズ王決定」、も薄くなった脳みそを必死にかきまぜて答えを見付ける。お昼のおいしい食事やおやつも含めて本当に「生きている、うれしさを実感する1日だ。」

人は人と話して共感し、共に笑い時には共に泣き、こころを育てている。

家族と一緒に暮らしている老人でも屋は殆ど一人だ。それが週に何日か、こんな楽しい日があるなんて本当に有難い。

こんな施設がいくつも出来て、子供たちが学校へ行くように、お年寄りたちも「お年寄り学校」が忙しくて、と笑い合えるような日が来れば嬉しい。人は一人じゃない。ねえ、そうでしょう。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより 11月

今年も展覧会に出品したAさん

デイサービスに通うAさんは、今年97歳。今でも、いろいろなことに挑戦している。Aさんは、ぬり絵が得意だ。デイサービスに、来られるとまずは、ゆっくりお茶を飲み、そして、午前中は、ぬり絵に向かって、描き始める。1枚を描き切るまでに、5、6日もかかる。本当に丹念にいろいろな色鉛筆を使いながら描く。その絵に命を吹き込んでいるかのようだ。

描いたぬり絵のうち自信作は毎年、展覧会に出品している。今年も、出品した。

何事にも、一生懸命なAさんである。



起きぬけに動いて楽しい一日

3丁目カフェでカード遊び。

「朝、起きたらなにをやる？」のカードが出て、その問いに、「歯を磨く、顔を洗う」の定番から、「まずはドリンク」「朝シャワー」など、人が変われば朝の景色も変わると、みんなでワイワイ盛り上がる。

よい睡眠をとるためには朝起きたら光を浴びることが大切。それに加えて起きぬけのぼんやりしているときに、朝の定番の行動を加えれば、さらに脳を活性化できるという情報です。

朝の光を浴びながら(窓越し、カーテン越しでもオッケー)体を動かすと、明るい気分になるセロトニンが増える。それも起き出すと同時のタイミング、つまり脳が起動しないでぼんやりしているうちに、伸びをしたり、体操をしたりすると、セロトニンの分泌量は光だけのときと比べると何倍にもなる。

セロトニンは「幸せホルモン」とも言われる元気を出す成分。伸び、ストレッチ、体操、植木の水やり、体を動かすことを起き抜け習慣として定着させて、楽しく日々を送りましょう。

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ご参加ください
 - 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7

「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、子どもの居場所事業、氷川台だるまちゃんち7回目が行われました。相変わらずSwitchがあそびの主流でしたが、全員でかくれんぼをしたり、一部は城北公園へスタッフと遊びに行ったりと様々でした。

なんとと言っても、今までで最高の13人の子ども達があそびに来てくれてびっくり！途中、手作りの紅玉りんごケーキにかぶりつき、またSwitchに戻って遊ぶといった楽しい1日でした。

今回は11月20日(日)で一す！待ってるよー！

※氷川台・だるまちゃんちは2022年10月より「NPO・ACT練馬たすけあいワーカーズ ふるしき」の運営事業となりました。連絡やお問合せはふるしき事務所(03-3948-3390)までお願いします。



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.195



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

食べることは幸せなこと

ほっと・ハウス・今神ではしっかりした味付けを好む入居者様が多く、オープン当初は高齢者向けのうす味で提供していたのですが、入居者様の好みを取り入れているうちに今の味に辿り着きました。調味料もカウンターに出して好みの味で召し上がっていらっしゃいます。調理のスタッフさんは入居者様の体調不良時のおかゆの提供や、たれやソースの別添えなど入居者の方々の好みに合わせて臨機応変に優しい笑顔で対応してまいります。

栄養的にバランスのとれた食事に加えて、希望のメニューや味付けを取り入れて食事の時間が楽しいもの、待ち遠しいものになるよう職員や調理のスタッフさん達と一緒に“チーム・

今神”として入居者の皆様の体と心の健康に寄与し、笑顔のあふれる食事時間を提供していきたいと願っています。

私たちは長生きするために生きているのではなく、幸せになるために生きているのですから…。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

