

2022年 12月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 12月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## これからよろしく願いたします

ほっと・氷川台デイサービスセンターに9月からお世話になり、あっという間に3か月が過ぎました。以前もデイサービスの仕事をしておりましたが、デイサービスは施設によって特徴が様々です。

ほっと・氷川台の特徴は城北公園での歩行訓練を兼ねた散歩です。ご利用者様はご自分のペースで歩かれ、体力や筋力を維持しています。外に出る事により、太陽の光や風を感じ、自然を目にして季節の移り変わりを感じる事で脳の活性化にもつながっています。ご利用者様同士、又、スタッフとの会話を楽しみながら歩いています。

スタッフは安全に楽しく散歩が出来るよう“目配り・気配り・心配り”をしています。前職場ではなかなか散歩に行く事が出来ませんでしたので、毎日のように散歩に行く時間が、私にはとても楽しい時間になっています。

そして散歩の後の手作りの昼食もまた特徴の1つです。毎回、美味しく、色々な料理が出てきます。私が驚いたのはどの料理も具沢山の旬のものが入っている事です。多くの食材が使われ栄養満点です。調理スタッフの方々はメニュー作りから調理まで本当に大変だと思います。散歩や食事の他にもご利用者様に1日楽しく過ごして頂けるようスタッフは日々頑張っています。

そんな、ほっと・氷川台デイサービスの一員として皆様に喜んで頂けるサービスを提供していきたいと思ひます。

介護スタッフ 片山 祐三子



## 万華鏡

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



さて、今回は何について書こうかしらと悩んでいたら、ふとある方の顔が頭に浮かんだ。沖山一雄さんである。出会いはおそらく30年か40年前に遡るが、はっきりしたことは覚えていない。わたしも若かったが、沖山さんは、まだ青年と呼べる年齢だったのではなからうか。

実はきっかけもよく覚えていない。PTAの絡みか、それとも三六道路の反対運動かと考えていたら、どうやら選挙の関係だったらしい。当時、まだ若手政治家として売り出し中の、菅直人元総理の手伝いをしていた沖山さんも、やはり政治家志望の好青年だった。

年はずいぶんと離れていたが、なぜかうまが合い、それからずっとお付き合いが続いている。恥ずかしながらわたしは時間に鷹揚なところがあり、待ち合わせに遅れてしまうこともしばしばあったが、それを見越してわたしだけ待ち合わせ時間を早めに設定して下さるような機転もお持ちである。

そんな沖山さんが、見事練馬区議に当選し、大活躍のあとにいよいよ練馬区長に立候補したときは、大袈裟でなく、親類縁者から友人知人まで、あらゆる区内の知り合いを総動員して応援した。

大激戦のすえ、残念な結果に終わったが、かえって良かったのかもしれない。だって、華麗な転身を遂げ、わたしたちが心から寛いで過ごせる、こんな素敵な「場所」を作ってくださったんだもの。

でも、ごくたまに沖山さんが作る練馬区を夢見てしまうことは、ここだけの秘密である。(依)

## ほっと・ハウス・豊玉 だより 12月

### みんな笑顔! 青空の中、楽しい散歩!

天高く、馬肥える秋!

素晴らしい青空が広がっています。風も爽やかです。良い天気が続いています。利用者さまのいまの楽しみは散歩です。散歩道沿いには、柿、ゆず、キンカンと実りの秋を実感させてくれる果実が徐々に色づいています。また、1つだけですが、都会には珍しい「あけび」の実が赤紫色になっています。初めて見たという人、熟したものは甘くておいしいと昔話をされる方、わいわいがやがやと楽しい会話が続きます。

そして、何より楽しみにしているのは、「皇帝ダリア」の大輪の花を見ることです。今年も、「もうすぐ咲くぞ」と日々、空を見上げながら楽しみにしていました。先日1輪が咲くと次々に見事な大輪の花が咲き、青い空を背景に、素晴らしい風景を作り上げています。季節を感じさせてくれる散歩道です。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。



## ワタシのコロナ

全然発熱なしでもコロナだった。のどの痛みと咳、体中の節々が痛くてダルイ。起きてられない。コロナあなどるなかれ!

検査キットとパルスオキシメーター(酸素飽和度を測るもの)を用意していたよかったです。発熱外来に陽性のキット持っていったら、受付が保険証とキットを写メして保健所に送り、すぐに登録され、感染ナンバーとハース(健康状態入力フォーム)の案内が送られてきて、そこに毎日体温と酸素飽和度を入力して管理されるわけ。酸素飽和度がいつまでも95から上がらなくて、胸が苦しい!(正常値96以上)

キットがないと、検査に2~3時間、診察も薬も、病院の中に入れてもらえないで外で並ぶ場合があるから、本人が行くのは弱ってるのに辛いです。

クリニックによっては電話診療で薬も届けてくれるところもあるみたい。こう流行ってくると、あらかじめ調べておいたほうがいいようです。とにかく検査キットとパルスオキシメーターは用意してね。

これが掲載される頃には、元気になっていると思います。頑張る!

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8

冬の寒さと冷たい小雨の中にもかかわらず、それはそれは、元気なちびっ子たちが予想以上に15名集まりました。11月20日(日)は「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りしてのだるまちゃんち8回目でした。始まる前に腹ごしらえ。美味しいピラフと唐揚げと生のミニトマト、茹でブロッコリー、ピーマンの炒め物。唐揚げが特に好評で、おかわりをする子がたくさん。

13時からの遊びの時間では、例によって三年生男子のほとんどはswitchで盛り上がり、そのほかの女子は、かくれんぼ、学校ごっこで夢中でした。おやつは生クリームとはちみつを使った手作りラスク!これはもう美味しすぎておかわりを連呼されて、キッチンをはてんてこまい。スタッフが材料の買い出しに行く回数...

おやつが一段落するとまたまたswitchと壁越しの風船バレーボール(?),お母様が迎えにきて帰りたいと泣く子が数名!このテンションは相変わらずでした!!!

一方大人はクタクタ。でも次回12月18日(日)も頑張るぞー!



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.196



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

## 元気で生き生きとした生活を楽しみましょう!!

皆様いかがお過ごしでしょうか。早いもので今年も残すところあと一ヶ月となりました。寒冷差もあり体調の崩しやすい日々が続いています。くれぐれもお体にご自愛ください。

9月に、ほっと・ハウス・仲町では敬老会イベントと防災訓練が行われました。敬老会ではカラオケ体操でリズムに合わせて体を動かし、職員手製のメッセージカードやプレゼントなどをお渡しし喜ばれておりました。

防災訓練では、皆さん真剣な面持ちで消火器の使い方等、学びました。入居されている皆様の元気で生き生きとした御姿に職員一同、いつも元気を分けて頂いております。

12月には、今年のメインイベントとなるクリスマス会も控えておりますので、職員一同、これからも元気に楽しく過ごしていただけるよう魅力ある施設づくりのため頑張っていきたいと思っております。

ほっと・ハウス・仲町 山出美行

