

2023年2月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより2月



コーナー外～！福は内～！

2月といえば節分。読んで字のごとく「季節を分ける」という意味で暦の上では節分を経て、2月4日から「立春」に…

ほっと・氷川台デイサービスでは、天候や気温などを考慮しながら、月曜日～金曜日で歩行訓練に出かけております。

何より四季を感じられる城北公園が一番素敵な訓練場所です。

ご利用者様の中には季節の変化がわからない方もいらっしゃいます。

また、室内では自らあまり話しをしない方もいらっしゃいます。

しかし、そのようなご利用者様も城北公園での歩行訓練では、目で観て身体で体感する事によって、自然と会話も弾みだします。

部屋の中で一日過ごしているよりも、四季を感じるために外へ出掛けて、お日さまにあたれば、脳へも素晴らしい刺激となります。

今年もまた、梅や桜、紫陽花やひまわり、銀杏や紅葉、走り回る子供たちや散歩するワンちゃん、そして素敵な青空を見るために、城北公園に歩行訓練に出かけて参ります。

P.S. 2023年恵方巻を食べる方向 南南東。

生活相談員 平津 知加予



万華鏡

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



新しい年がやってきました。皆さま、新年あけましておめでとうございます。

お正月、恒例の箱根駅伝を見ながら、ちびちびお酒をいただいていると、「正月は 冥土の旅の 一里塚 めでたくもあり めでたくもなし」という歌が、ふと頭に浮かんできた。とんちで有名な一休禅師の作とされるが、諸説あるようだ。「めでたいはずの正月に、世の無常さを感じることは、命のはかなさ、大切さを知ることになる」という文字通りの意味に加えて、「私たちの命は、数えきれないほどの多くの命に支えられている。だから尊いのである」といった解釈もされているらしい。

少し難しいが、わたし自身、去年一月の退院以来、息子たちを始め、様々な方々のお世話になっているから、なんとなくわかってきた。

今まで普通にできていたこと、買い物や料理や掃除、その他もろもろができなくなって歯がゆい気持ちは当然ある。だが、「たまには煮物でも作ってあげようか」と息子に申し出ると、「これまで60年間、充分に作ってもらったから大丈夫、これからはお返しだ」と返されると、ちょっとだけ誇らしい気分になる。

できないことはたくさん増えたが、まだできることもけっこうある。結局のところ、私には「めでたさも 中くらいなり」でちょうどいいか。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより2月

美味しそうな匂いが、ジューという音が食欲を誘います！

ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターの売りの一つは、安くて美味しい食事です。すぐ近くで、料理を作り人たちの動きが感じられます。調理中の匂いも、音も食欲を誘います。そして、それぞれの利用者さまの要望に応じて、キザミやおかゆなど10種類近く用意します。狭い厨房の中、大変な作業になりますが、利用者さまの「美味しかった」の言葉を糧に、職員の方は、一生懸命頑張っています。当然、利用者さまは完食に近く、残飯は殆どありません。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

バブ

コロナになって三月目。友達の友達が、がん告知を受けタイヘーン。症状はあるけど、どこにがんがあるかわからない「原発不明がん」。

あちこち問い合わせる。実はこの3丁目カフェに来るまで、小さなカフェでがん患者学と認知症家族のおはなし会のお手伝いをしていたから情報網がある。やっと「原発不明がん」を診てくれる医師に繋がってやれやれ。しかし、電話で喋り続けていたら、またセキと胸痛が復活。アア、もと通り。

後遺症で胸痛が続く友達は、医師に診てもらおうと「軽い肺炎」と言われて、点滴か、と思ったら「ときどき運動もして体力つけなさい」だけで帰されたということ。なんかどこでも、アアばかりだなあ。

しばらくじっとしていると体が固まり、整体に行ったら「それはバブだよ」と炭酸系入浴剤をすすめられた。なじみがないし、と半信半疑だったけどバブちゃん入浴気持ちいい。

思わすもれる快感の「アア」。そして爆睡10時間!!

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10

みんな今年も元気な顔を見せてくれて、嬉しい!

冷たい小雨がたまにパラつく1月15日(日)。「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、だるまちゃんち10回目を開催しました。今日は15人のダルマチャンキッズが集まりました!お昼に手作り太巻き寿司に「かぶりついて」からは、例によって、3年男子中心にswitch三昧!と思いきや途中から、3丁目公園でケイドロ(警察と泥棒に見立てた鬼ごっこ)に切り替わり、一方小さいこどもたちは、ボランティアの3人の高校生の兄さんと一緒にこどもの森へ。帰ってからは、おやつ。ビスケットやダグワースをつまみ、塩煎餅片手にココアをおかわりしました。

おちびさんたちは、お兄さん達に抱っこ、おんぶ、肩車をねだりました。ほかのスタッフはいざという時の為に側にはりついて甘えん坊さん達の心が満たされるのをハラハラもしましたが、自分たちの幼年期を思い出して温かい気持ちになりました。幸せな一日でした!!!

今回は2月19日(日)です!

橋本恵子



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.198



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

ほっと・氷川台ケアプランサービス より

新型コロナウイルスのまん延から3年。2023年は3年ぶりに行動制限を伴わない年明けを迎えた。いまだ感染者数は高水準にあるが、コロナと共存しながら、いかに日常生活を正常化させていくかが、今年の目標となりそうだ...

新年を迎えると、1年の目標を立てる人も多いと思います。今年こそ良い年を迎えたい・今年さらに良い1年になるように等、最終段階のホスピス医のラジオを聞いて「後悔のない人生を送るための考え方」の内容でした。

これから1年を過ごす為の3つの提案... 1:人生に「締め切り」を設ける。2:やりたい事が無くても悩まない。3:自分の為の1年を過ごす。< 何をしたいか?旅行に行きたいか? おいしい物が食べたいか? 味に時間を使いたいか? >

人生に締め切りを設ける事で何がやりたいかが自分にとって大切かが解る。ホスピス医の著者は人生に締め切りを設ける事で何が自分にとって大切かが明確になる、歳を重ねながら人生で誇れる事、後悔している事を整理し、良い人生だった、穏やかな納得いく人生だったとの言葉を聞いた。とのトークに共鳴し、“便り”と致しました。

鈴木 節子

