

2023年3月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより3月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



ひな祭り

ひな祭りのルーツは諸説ありますが、中国渡来の「上巳(じょうし)」の節句です。中国では3月3日に水辺にて身を清め穢れを払う習慣がありました。これが日本に渡り、3月3日には穢れ払いの儀式が行われるように。この「上巳の節句」は中国の「五節句」のひとつ、季節の節目を意味する「節」のころは昔から邪気が入りやすいとされていたようです。

奈良時代には紙でできた人形(ひとかた)が登場し、平安時代には人形に厄を移して川に流す「流し雛(ながしびな)」も誕生しました。現在の雛人形と比べると意味も姿も違いますが、最も古いお雛様の原型は奈良時代に生まれていたこととなります。

さて今年のほっと・氷川台デイの雛人形は、

ご利用されているO様から以前いただいていた光沢のある素敵な台紙を今回は使いました。髪と胴体は午後の時間に少しずつ手伝ってもらい、目・鼻・口はお一人、おひとりに描いていただきました。1月のウォールアートのだるまさん(ホームページをご覧ください)もそうでしたが、完成されたお顔を見ると作ったご本人様にそっくりだったり、とてもチャーミングでした。お相手のお内裏様はご主人様のお顔かしら?と想像してしまいます。今年も個性ある素敵なひな人形ができました。

そろそろ寒い冬も終わり、木の芽も膨らみ草花の新芽が顔を出し始めるころです。

私は春の柔らかな風が大好きです。暖かな春が待ち遠しいですね。

竹治



万華鏡

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



令和五年を迎えて二か月、私はこの夏で九十歳の大台に乗る。自分でも信じられないくらいの気持ちだ。七十、八十のときは、まあよくここまでこられたという満足感があったが、今度はちょっと怖い気もする。体力的な衰えもさることながら、脳みその働きが徐々に鈍くなっているような気がして、ちょっと恐ろしい。でも、

これは私だけに限ったことではないのだろう。生あるものの宿命だ。だから、できるだけ人さまとの繋がりを大切にしたい。

そこで通い始めたのが、ここ「ほっと・ハウス」だ。二十数人集まった仲間たちがいくつかのグループに分かれ、ゲームをしたり近所を散歩したり。咲きはじめてばかりの梅の花を見つけて歓声をあげることもあり、うちに閉じこもってはいわからない、季節の移ろいを教えてくれる。「生きていること」の大切さをしみじみ感じる。そして、いつの間にか一緒にはしゃいでる自分に気づき、これもまたびっくり!

もう一つ、忘れてはいけないのが、こちらでいただくお昼ごはん。自分では作れないようなメニューがずらりで、これまたラッキー。毎週の楽しみの一つである。いくつになっても人生楽しまなくっちゃ、でしょう! (依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより3月

季節ごとにみんなで作り上げていきます!

— 思いをかたちに壁絵作成! —

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、季節ごとに、みんなで作成する壁絵です。

現在の壁絵は、花咲く梅の木に、ご利用者さまそれぞれの思いを綴った絵馬が貼られたものになっています。作成には時間がかかりますが、出来上がるとみなさまの歓声が上がります。

ひな祭りも近づく中で、新たに、雛人形も加わりました。次は何にするのか?みんなで一生懸命考えています。



女性もすなる DIY

テレビで認知症予防の項目に「一人暮らし」が上がっていた。へー？私とて一人ぐらしだからなあ？ とぼんやり思いながらもクローゼットを変えることに挑戦。竹製で軽く、女性ひとりでラクラク組み立てられると書いてあるのをゲット。このごろの家具はすべて組み立て。息子に頼んだら来るけど、迷惑そうに「ムー」と入ってくる顔を見るぐらいなら、女性もすなる DIYっての、やってやろうじゃないのさ。電動ドライバーもいっしょに取り寄せる。いざ取り組むと、竹クローゼットは専用のねじ回しがあり、スルスルとネジ釘が入ってドンドン出来ちゃう。オー！76歳の私も組み立てられましたよ。完璧だわ。しかし一晩寝ると腰痛で動けない。えー？女性にもできますって、若い女性のことだったの〜？

いやいや、「老いた体だから」と用心してゆっくりやればよかったのだ。そういうチエを捻り出すのが、認知症予防になるんだ。

で、楽しみにしていた3丁目カフェに行けなかったのだ〜。

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11

『あそびこんだねー』 本日も13人のだるまちゃんキッズがあつまりました！

「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、氷川台のだるまちゃんち11回目が行われました。

2月とはいえ、日差しが暖かくよく晴れた日曜日。例によって、Swich中心の遊びが主流。お昼に焼きそばをパクつき、おやつはパンケーキ！バナナ入りとプレーンとチョコチップ入りの三種類。メープルシロップもかけずにモグモグ。

途中、公園に行き、思い切りブランコをこいだり走ったりみんな、遊び込んだねー



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.199



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・仲町
都市型ケアハウス

60歳以上の自立者入居施設
☎ 3932-1123

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・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

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



都市型軽費老人ホームに暮らすということ

高齢者本人の健康状態、要介護度、家庭の経済事情などによって入所できる施設はいろいろなタイプがあり、その中に家庭環境、経済的事情などにより、自宅で生活を送ることが困難な高齢者の受け入れ先として「軽費老人ホーム」があります。東京都は従来の軽費老人ホームで定められた居住面積や人員配置の基準を緩和させ、利用料金をより低額に抑えた「都市型軽費老人ホーム」の整備を進めてきました。地価が高く高齢者人口の多い都心部において入居者の収入に応じて減免措置が取られるため月額利用料も安価に抑えられています。

ほっと・ハウス・今神は一部屋一部屋がそれぞれの住まいとなっており、デイサービスに行かれたり、ヘルパーさんに掃除や大物洗濯などを手伝ってもらったり、テレビを見たり読書をしたりしてお過ごしです。またご家族や大切なご友人が見えて歓談されたり、外出されたりご自身で生活をカスタマイズできます。施設スタッフは常駐しそばに寄り添い生活や体調の心配事に耳を傾け、ともに解決策を探ったりしてなるべく穏やかに暮らせるよう心を砕きます。外部のケアマネや介護事業所、往診の先生や訪問看護、練馬区の各種支援をして下さる職員さんたちと協力し入居者の方々の生活を支えることが私たちスタッフの使命です。ご興味のある方は施設内見学、ご相談、随時受付中です。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

