

2023年4月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより4月



ありがとうございますと笑い合う和やかな時間

こんにちは、ほっと・氷川台デイサービスセンターです。と言って、聞きなじみがありますでしょうか？実は、氷川台デイではホームページとツイッターでご利用者の様子を発信しております。不定期更新ではありますが、写真や動画などでイベントやレクリエーション、お散歩（歩行訓練）、お昼ご飯まで紹介しておりますので是非ご覧ください！

さて、花が咲き、温かくなり、それだけでハッピーな毎日です。この場を借りて皆さんにお話しするのは、だいたい一年ぶり、二回目です。前はデイサービスの仲間になったばかりでした。思い出すと背筋が伸びるようです。

この一年、初めて携わる介護の世界に、たくさんの思い出があります。春だからか思い出すのは良い思い出ばかりです。手をつないで歩く温かさ、あなたの事大好きなのと言っていただいた言葉、ありがとうございますと笑い合う和やかな時間。ご利用者様お一人一人のことがよくわかるようになってきました。わたしは皆さんが大好きです。この気持ちが伝わるよう、これからもデイの一員として頑張っまいります。

春、何を思いますでしょうか？新しいことに緊張していますか？きっと一年たった春には良い思い出がたくさんできています！

スタッフ兼事務 古内 有希



↑ホームページ↑



↑ツイッター↑

万華鏡

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



「親譲りの無鉄砲で子供の時から損ばかりして」いたのは夏目漱石『坊ちゃん』の主人公だが、わたしは子供の頃から身体が弱く、病気ばかりしていた。父親は転勤が多い仕事で、新しく小児科のお医者さんを見つけるのが、引っ越し先での母の最初の役目だった。疫痢で入院したり、百日咳でしばらく学校を休んだり、あまりぱっとした記憶はない。

思春期になると交感神経緊張症と診断され、激しい運動は禁じられた。だからリレーの選手などは夢のまた夢、運動場で活躍する友だちを、そっと眺める側だった。ただ、成人すると治る病気だと言われていたので、早く大人になりたいなといつも考えていた気がする。

もう大丈夫なんだと実感したのは、忘れもしない大学三年の五月一日。友人に誘われてメーデーに参加し、大勢で腕を組んで、代々木公園から新宿西口まで一気に走った。持病のことなどすっかり忘れていた。解散の刻になり、「もう治ったんだ！」と思ったときの嬉しさは、今でもはっきり覚えている。

以来、外出することに対する不安がなくなり、親の猛反対を押し切って東京で就職活動を行なった。学生時代に大ファンだった歌舞伎を取材する記者になり、そこで主人とも知り合った。

その結果がいまこうして「万華鏡」の原稿を書かせていただいているわけで、つくづく人生って不思議なものだなあと痛感する。そんな機微を、若い人たちに伝えていくことが、われわれ世代の大切な勤めなんじゃないだろうか。(依)

ほっと・ハウス・豊玉 だより4月

看取りという貴重な体験を得ました！

ほっと・ハウス・豊玉は、厚労省の資料の中で「宅老所」のモデルとして登場しました。デイサービス(定員24名)・ショートステイ(1床)・住まい(6床)がある小規模多機能施設です。

つねに、身近なところで、小規模で、いろいろな使い方ができる多機能な「なじみ」の空間をめざしてきました。

施設を運営して、17年目となりましたが、いままで、7名の方の看取りを経験してきました(他に、病院に移動された方は6名)。小規模多機能な施設だからこそ出来た結果だと思います。

ご家族の方からも、感謝のお言葉をいただきましたが、何よりも、故人さまとの一つ一つの思い出が貴重な体験であり、職員に成長の機会を与えていただきました。

この経験を生かして、さらに充実した終末期を過ごしていただけるように努力してまいります。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

50肩がきた～～

放浪ばあさんがまたまた引越し。たいした荷物ではないけれど、それなりにタイヘン。

天袋には軽いものしか入れられない、と布団を圧縮し、背伸びして入れる。その夜、突然手が上がらなくなり、腕がビンビン痛くて眠れない。腫れてもきた。

これはあかんわと肩専門医のところへ行く。レントゲンなど撮って「ああ、すりへってますねえ。炎症もあるし」と注射を勧められる。ラクになりたい一心で、挑戦する。

「チクツとしますよ」と始まるとなんと目の前に、超音波映像が現れた。

「見えるでしょ」あれ～～!!これって私の中身～～～?

筋層だか筋だかの間にモワッと注射液が広がるのが見える。注射の体内実況中継なんだ。あまりのことに驚いて見入ってしまったので、どこに超音波装置をあてられたのか記憶が飛んだ。

すでいねと、最新医療にびっくりして一回で治ってしまった。

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12

外遊びも楽しくなってきたよー

このいまましい花粉症のお陰で、時に悪者にされてしまいがちな春風が、心地よく吹いていた昨日、3月19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12回目が行われました。

8名のだるまちゃんキッズが集まりました。

お昼は、塩むすび・人参の天ぷら・鶏肉のソテー、美味しかったです～

おやつも手作りブラウニー、チョコがきいた大人の味をむしゃむしゃ!

例によってswitch、人狼などなどの室内遊びから、外に出て、高校生のボランティア君もいっしょにマジな増やし鬼!みんなの疾走感がキラキラしてました!

次回は4月16日(日)、時間のある子は来てねー!!



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.200



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

着任のご挨拶

この3月より、ほっと・ハウス仲町の施設長として従事することとなりました。皆様のお力添えを頂き、健全な施設運営と会社の発展のために尽力するつもりですので、宜しく願い致します。

都市型軽費老人ホームでの施設長職は4施設目となります。「都市型=自立」といった誤った認識はどの施設でも大きく、「自立施設だから介護はしない」といった考え方は、どの施設のスタッフにも定着しています。ではだれが手伝うの? 何でもケアマネさんに押し付ければいいのか? といった葛藤はどこでも同じものでした。

しかしながらあらためて東京都の要綱を確認すると、そこには明確に「自立支援」と記されています。決して「自立」ではないのです。自立施設だから介護をしない・・・といった認識は誤りであり、自立支援施設だから私たちは可能な限り支援をする必要があるのです。どこまで支援すれば?どこまで介護すれば?・・・難しい判断であることは間違いありません。ですが、その判断こそが施設長の大きな役割の一つであると考えています。

私たちの支援で1日でも長く”自立”の生活が続けられ、1日でも長く私たちと共に過ごし、1日でも長く住み慣れたこの地域の空気を感じていただきながら皆様がお暮し頂けるようにすることこそ私の役割であり、その役割を全うしていく所存です。

ほっと・ハウス・仲町施設長 龍崎 一等

