

2023年7月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより7月



## いつまでも自分の足で歩く

ほっと・氷川台デイサービスでは、「いつまでも自分の足で歩く」をモットーに、天候の不順などがなければ毎日城北公園での歩行訓練を実施しています。「歩く」ことの大切さ、あるご利用者様があらためて我々に教えてくださいました。

T様は令和3年の11月にご自宅でぎっくり腰のような症状で動けなくなり、精査すると第二腰椎圧迫骨折と診断されました。その他にも持病を抱えていて、身体の状態に合わせての筋力や体力作りが必要とされていました。

ご家族は、T様が令和4年の9月の白内障の手術後より趣味の編物をするが増えてきたことを喜んでいましたが、80歳までお仕事して、とても活動的だった以前に比べると気力が落ちてきていることをとても心配されていました。

そんな時に、ご家族が城北公園で歩行訓練をしている我々、ほっと・氷川台デイサービスを見かけたそうです。季節の花を見たり、遊びに来ている幼稚園の子供達と挨拶をしたり、お喋りしながら、笑いながら、各々の体調や歩ける距離に合わせて行う歩行訓練の様子がとても楽しそうに見えたそうです。

よくご利用者様が「一人で歩くのはつまらないし、転倒なども心配だけど、こうやってみんなで行くのなら安心だし、楽しいよね」と仰ってくださいます。このような声を聞くと我々の行っている歩行訓練の意義を再確認でき、とても嬉しく思います。

その後、T様は令和4年の12月よりほっと・氷川台デイサービスセンターに通所されるようになりました。

歩行訓練はもちろんのこと、週1回開催されている“お楽しみクッキング”では、お料理にも挑戦して頂いています。身体で覚えた事は簡単には忘れません。T様も楽しそうにお料理され、御自身で作った昼食を食べていただいております。

また、手先が器用なT様は生活リハビリや編み物の他にも、デイサービスの顔でもある入口の壁のウォールアートの作成にも毎回職人さんのような手さばきで大活躍されています。

このようにして約半年がすぎた現在、ご家族様からは「1人で立てるようになってよかった。」「お風呂の時に一人で洗えるところが増えた。」「毎回のデイサービスが楽しそうで、気力が戻ってきてよかった」と喜びの声を頂いております。

そして、介護度も軽くなることができました。

ほっと・氷川台デイサービスセンターのサービスの柱である歩行訓練やお楽しみクッキングなどの成果により、ご利用者様がお元気になっていく過程をみる事ができるのは、我々のサービスに対する自信にもつながりますし本当に嬉しい事です。

これからもスタッフ一同、ご利用者様一人一人にスポットライトを当てて、ご利用者様の為に出来る事を模索し、「来て安心、過ごして安心、笑顔のお土産ご自宅へ」を実践して参ります。

管理者 水上 茂男



## 万華鏡

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



現代では、スイミングスクールや、野球、サッカーのクラブ、あるいはピアノ教室に通わせるといったところだろうか。子どもの習い事だ。私たちの時には、日本舞踊を習いに行くという選択肢があった。

私は、4歳の頃から日本舞踊のお稽古に通わされていた。もともと超のつく運動音痴で、しかも父の仕事の関係で引っ越しが多かったから、上手くなるはずもない。しかし、「踊り」は綺麗だなという感覚は残ったのだろう。長じて、日本舞踊から歌舞伎へと、興味の対象が移っていった。

たまたま東京の大学に通えることになり、それからは歌舞伎見物が毎月の楽しみになった。学生であり、もちろん一階席どころか、二階席でも観られない。小遣いに余裕があるときで三階席、普段は四階の立ち見に通い詰めた。一幕見だが、なにしろ安いので助かった。役者さんは豆粒のようにしか見えないし、周りは常連のお客さんばかりだ。

最初はどきどきしながら、次第に雰囲気慣れて、周囲を見回す余裕が生まれてきた。役者さんを見る、三味線を聴く、大向こうを待つ。おかげで、全体を俯瞰する習慣が身についた。これが、後年、意外に役立った。舞踊記者としてはもちろん、芝居とはまったく関係のない、例えばPTAの集まりでも、「傍目八目」と言ったら言い過ぎか。(依)

最初はどきどきしながら、次第に雰囲気慣れて、周囲を見回す余裕が生まれてきた。役者さんを見る、三味線を聴く、大向こうを待つ。おかげで、全体を俯瞰する習慣が身についた。これが、後年、意外に役立った。舞踊記者としてはもちろん、芝居とはまったく関係のない、例えばPTAの集まりでも、「傍目八目」と言ったら言い過ぎか。(依)

## ほっと・ハウス・豊玉 だより7月

### ご利用者さまからの投稿です！ 「昼御飯」

ほっと・ハウス・豊玉での生活の楽しみの一つに昼御飯があります。昼御飯の特徴はまず、ご飯がおいしいことです。次にメニューを見ればすぐわかりますが、和食、洋食、中華料理等の絶妙な組み合わせです。調理人の才能を感じますね。次の特徴はテーブルを囲んで皆さんと楽しく談笑を交わしながら食べていることです。食事がさらにおいしくなります。これは街の食堂、デパートやホテルのレストランでは体験できない昼御飯のおいしさです。胸を張って言えます。週3回月、水、土と昼御飯が頂けます。まさに至福の時です。

大笑顔で昼食を摂る投稿者の大井行史さま！



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。



## キウイはいいけどイチジクは食べたい

テレビCMでカラフルなキーウィが踊ってる。黄色いほうをひとつ買ってきて、おいしいんで丸ごと食べた。しばらくしてあれっ、かゆい。腕の内側に蚊にさされたみたいなのが、ぷくりと5つ並んでる。その周りもふくれてる。殺虫剤を手にしたが、はてな?こんなところ刺される?長袖着てんのにな?

そこでパソコンで、「キーウィ」「湿疹」で検索してみた。

あらあ〜〜かわいい赤ちゃんのやわ肌にも、おんなじようなふっくら湿疹が。これだ。果物アレルギー!! 痒み止めの薬を塗り、抗ヒスタミン剤を飲んだら、翌朝には消えた。

息子の伴侶から「アレルギーにはグローブがあるのよ、なら、イチジクもダメ」、ときた。え〜〜。イチジク大好きなのに、つままないなあ。

孫はラインで「そんな歳でもアレルギー出るんだ〜〜」と感心している。ケッ。

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15

ここにすれば、ひとりじゃない!

六月なのに最高気温は32℃!

この暑い中、遊びたくって、皆んなに会いたくて、息を切らして12人の子ども達が集まってくれました!! ほっと・氷川台デイサービスセンターをお借りして、15回目となるだるまちゃんちを行いました。

今日のお昼ご飯は、焼きそばとちくわのきゅうり詰め、トマトの味噌汁、そして、常に圧倒的な人気の塩むすび!!!

私たち大人は塩むすびの人氣にいつも目を見張ります!

外に少し遊びに行き帰ってきたら、待っていたのは、手作りバナナケーキ! 何人の子どもがお代わりしたでしょう! 大人気でました! 美味しかったー!

今日もみんな、一生懸命だった! 時に怒った! してたくさん笑いました!!!



ほっと・すぺーす だより

vol.203



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

定員20名  
**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

定員20名  
**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

## 「いかに長く生きたかではなく いかに良く生きたかが問題である」

古代ローマの哲学者セネカの言葉です。

ほっと・ハウス・今神スタッフはできる限り入居者の方々といさつを交わし、コミュニケーションを図ることで、入居者様お一人お一人の表情、顔色、声の張り、歩行の様子など短い時間の会話でも色々な変化を感じることが重要な任務と考えています。体調の優れない方には食事量のチェックや睡眠の様子聞き取り、これからの季節には水分補給のために定期的にお部屋を訪問してのお声かけなどさせて頂いています。入居者の方の中にはご自身の体調の変化を外に向けて発信できなかつたり、具体的にどう体調が悪いのか把握できなかつたりすることがあり、私たちスタッフや同じフロアにお住まいの別の入居者様の気づきが必要です。気づきのためには普段のコミュニケーションが欠かせません。私たちスタッフも入居者様も同じ目線で“良く生きるため”にどう生活するのがよいのかこれからも考えていきます。自分で生き方を考え、決めて、どんなに小さくても目的や目標をもち、それに向かって歩みつけ努力を重ねて、目的を遂げられなくても、目標に届かなくても、悔いのないように生きたなら、「よく生きた」と思えるのではないかと考えます。

ちなみに今の私の小さな目標は“毎日小さな幸せを見つけること”です。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

