

2023年9月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより9月



## ひと夏過ぎて・・・

今年は歴代最多の猛暑日の日数を更新したと報道されています。

体温を超える気温も多く、そんな中でも当センターにご通所していただき、誠にありがとうございました。この新聞が発行される頃にはいくらか暑さも和らいでいるとよいのですが・・・。

ところで、熱中症予防には水分補給と言われますが、その根拠として言われるのが、毎日のおしっこの量です。尿量の正常範囲を知ることがひとつの健康チェックにもなると思いますので、参考にされてみてください。

一般的に成人では、1分間に1mlの尿が作られるといわれています。

ここからは算数なのですが・・・

1時間は60分なので、一日は60分×24時間=1440mlとなります。それに加えて、呼吸や汗など、生活しているだけでも500mlほどの水分が、私たちの体から蒸発しているそうです。そのため、およそ1日2ℓの水分補給が必要と言われるのです。自分たちの体のしくみを知り、なぜこうするのか?という根拠を知ることが面白い!と思っていただければ幸いです。

話は飛びますが、欧州連合(EU)の気象情報機関「コペルニクス気候変動サービス」によると、今年は気温のみならず、世界の平均海面水温も観測史上最高を更新したそうです。それに伴い、これまで以上に頻繁に、気象災害にさらされるようになっているそうです。

まだまだ残暑が厳しい折、異常気象にも気を配りながら、スタッフ一同、ご利用者様に喜んでいただけるよう頑張っております!!

看護師 小田切 あかり

## 万華鏡

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



最近、どうも調子がよろしくない。「身体」の調子でも、「脳」の調子でもなく、「文才」だ。いや、文才というほど大袈裟なものではないか、平たく言えば、文章作成能力だ。

もちろん、体のあちこちは痛むし、物忘れも多い。が、自分としては、年相応なんだろうと思っている。ところが、どうにも書けないのだ。この原稿も、いつも締

め切りぎりぎりになってしまい、沖山さんを心配させてしまう。

いざ書き出してみればなんとでもなるのだが、そこまでがなかなか大変だ。一週間ほど前から、新聞を隅から隅まで読み、ニュース番組を食い入るように見る。ところが、今月はピンとくるものが出てこない。まさに産みの苦しみである。

新聞で目にする「AI」ってなんだろうと気になって息子に質問すると、人工知能のことだと言う。もっと詳しく知りたいと思ってさらに聞いてみるが、どうにも要領を得ない。ロボットのようなものを想像したのだが、そんな単純なものではないらしい。正確なイメージが浮かばないままだったので、これは諦めた。

と、ここでひらめいた! この顛末を包み隠さず書けば良いのだ。こんな様子で、原稿を書かせていただいて良いものかと少々悩みながら、でもこのおかげで毎月一回は頭の体操をしているよなあと思いき、またまたペンを取った次第である。(依)

## 11月25(土)14時より16時 開進1中格技室にて健康フェスティバル!を開催します!

—主催:第2地区介護事業所地域連絡会—

人生100年時代を迎えています。100歳以上の方が身近な存在になっています。ただ、健康に老いるには、いろいろな助けが必要です。介護保険制度も、その一つですが、それだけでは難しい現実があります。医療やリハビリなどの関わりも必要です。今回、健康に老いるための知識・知恵を発表するイベントを企画しています。多くの地域のみなさま方のご参加をお待ち致します!



ロボット(LOVOT)も参加予定です!

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

## 乗り切る知恵

「あなたも私の歳になったらわかるわよ」と亡き母(94歳没)はよく言っていた。「横にならずにはいられないのよ」とソファに横になり「ほらほら。毛布ちょうだい」と夏でも膝掛けを離さない。90代になれば、冷え性になるのだ、と書いていたけれど、その気分、よくわかりました。(まだ70代だけど)

温暖化なんてやさしい言い方に思える炎暑がやってきて、高齢者は24時間、冷房のなかにいる。昨日は首筋に冷房が当たって、冷えたな、と思ったら、あっという間にお腹がシクシクし出した。低温やけどにならない「おなか用カイロ」をお腹に貼り付け、「水着替え用のウエストゴムのタオル」を体に巻く。薄い長袖シャツを羽織る。どうにかお腹を守らなきゃ。

夕方、買い物に出るが、5分歩くごとに、スーパーや薬局で体を冷やしながら歩く。

“お腹用カイロ”も、“水着替え用タオル”も、“5分滞空時間”も、みな友達が教えてくれた炎暑乗り越えの知恵。私はどんな知恵をお返しできるだろう。

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！)



## 子どもの居場所づくり

### 「氷川台のだるまちゃんち」通信 NO.17

#### 暑さなんて、吹っ飛ばせ!

とにかく、ダラダラとずっと暑い今年の夏。涼しい秋風の心地よさが待ち遠しくて仕方ない私たち大人とは違い、子どもたちはどこまでも元気!

本日、8月20日も「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして18回目となるだるまちゃんちを行いました!

今日は10人の子供たちがあそびに来てくれました。「明日から、海いくんだー」「俺も、伊豆の方」とまだまだ彼らの夏休みは継続中。いつものように、switchやポケカ(ポケモンカード)で盛り上がりつつ、途中、暑さ指数が31をきったので、日陰を条件に公園にとびだしていく子ども数名に若いスタッフが慌ててついていき、ひとしきり遊んで帰ってきました。

そして待ってました! オヤツは、ナント、かき氷! それも、オーガニックいちごをすりつぶしたソースか天然の桃のジャムや練乳、カルビスなどなど好きな物をチョイスしてかけて食べる! 自分で氷を必死になって削る子どももあらわれ、楽しくて美味しいひとときに!

来月からだるまちゃんちは、月2回になります!! 9月10日(日)と9月17日(日)です!  
是非、遊びに来てね! 待ってるよー



## ほっと・すぺーす だより

vol.205



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

## 仲町・ライフ・ケアプラン・今神 リレートーク

### 福祉用具が進化しています!!

急速な超高齢者社会に向け、福祉用具がどんどん進化しています。誰にでも訪れる高齢化、もはや他人ごとではありません。住み慣れた地域(住居)で最後まで暮らし続けるには、健康な身体・足腰が重要になってきます。多くの方が高齢化とともに足腰が弱くなってきたと実感。そんな状況でも安全に安心して生活を続けることができるよう「福祉用具が進化」。上記写真のように、ベッドの力を借りることで、簡単に起き上がり、立ち座りすることもできるベッドも登場しています。お困りの際は、お気軽にご相談ください。



**福祉用具レンタル・販売・住宅改修**  
「ほっと・ライフサービス」 03-6906-9171