

2023年 11月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 11月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## 午後の時間は

記録的な暑さも、厳しい残暑も、短い秋も終わり、今年もあと2か月となりました。

この夏は猛暑が長く続いたため、城北公園での歩行訓練を再開できたのは10月に入ってからでした。久しぶりに太陽の光を浴び、季節の移り変わりを感じながら歩く歩行訓練は気持ちが良い、やっぱりいいなあと思いました。

夏の間ご利用者様には週1回のお楽しみクッキング、下肢筋力強化の体操やゲームなど筋力を維持しながら室内で楽しく過ごしていただきました。

ほっと・氷川台では午後の数時間、脳の活性化に良いとされている指先を使った塗り絵や手工芸、壁飾り作りなどを懐かしい歌を聴きながらそれぞれに行っています。

今年は壁飾りや季節の飾り付けに一度作った作品を再利用し次の作品を作成する、環境に優しいエコな取り組みを行っています。最近よく耳にする「持続可能」「SDGs」にもつながるのでは・・・と思います。

今は来年の干支の“辰”を貼り絵で作っています。夏に飾っていたお花紙で作ったハイビスカスを再利用して“辰”の絵に使っています。皆様慣れたものでちぎっては貼っていきあっという間に出来上がってしまう勢いです。

作業中は性格も出ます。キチンと隙間なく貼る人、大雑把に貼る人、集中して作業する人、飽きてしまう人・・・ご利用者様同士やスタッフを交えて、ワイワイとおしゃべりしながら、歌を口ずさみながら、午後の時間を過ごしています。これからも穏やかで楽しい時間を過ごしていただける様、頑張ります。

片山 祐三子



## 万華鏡

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



ここ何年か、日曜の朝刊を楽しみに待っている。と言っても、本紙の方ではない。読売新聞日曜版に「よみほっと」という別刷りが付いてくるのだが、一面に「旅を旅して」というコーナーがある。日本各地、有名な観光地や、知る人ぞ知るような名所を、大きなカラー写真と洒落た文章で紹介してくれる。

先日、朝刊を手にとると、竹林の中の細い道を、一人の男性が歩いている写真が目飛び込んできた。「あ、京都の嵯峨野だ!」と思ったが、鳥取県倉吉市だと言う。そう言えば、嵯峨野よりスケールが大きいし、男性が歩いているのは、なんと線路上上だった。

私は「旅」が大好きだ。それも、新しい場所を次々と開拓していくより、お気に入りの場所を見つけて、何度も何度も繰り返し行ってみる。それまでに気がつかなかった新しい魅力を見つけたとき、「あ、こんなのがあったんだ!」と一人悦に入るのである。

だから、京都には何度行ったか覚えていない。まめな方ではないので、写真の類いは整理していないし、日記や旅行の感想も散り散りばらばらである。でも、頭の中には、そのとき、そのときの記憶がはっきり残っている。いつも考えているわけではないけど、何かの拍子に、ぷわっと甦ってくるのだ。この後、どこかに行けるかわからないが、私はいつでも旅することができるのだ、頭のなかでだけ。(依)

## 11月25(土)14時から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—

私たち第2地区介護事業所地域連絡会は、6年前につくられた団体です。当時、厚労省は、地域での介護含む助け合いの仕組み「地域包括ケアシステム」を提案していました。その実現のためには、私たち地域の介護事業者も連携していくことが必要と考え、「安心・安全に暮らしていける地域づくりを考えていく」ことを目的に設立した団体です。その活動の一つとして今回の「健康フェスティバル」のようなイベントを企画してきました。コロナ禍もあり、今回で4回目の実施となります。他にも、防災対策として、「あなたのあんしんマップ」を作成し、地域のみなさまへお配りさせていただいています。今回のイベントのおみやげの一つとして参加者には配布いたします。ぜひ活用下さい。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。



## 上がったり下がったり

仕事からも介護や看取りからも解放されてひとり。際限ない自由とありあまる時間。素晴らしい仲間、親身な友達。

そんな日々、今日も行くぞ!!、と思える日とそうでもない日、が交代にやってくる。

孫からの「ライン」にホワホワと浮いた気持ち、かと思えば一輪の花になんだかスーツと扉を開けられた気がして、あ、今日はどんよりしてたんだと、気づく。

カフェのメンバーは、傾聴ボランティアもしてるから、なんでも聴いてくれる。上から目線にやだなあ、と思うこともない。

今日? あ、困った日です。

お財布すられてしまった。被害は1万円だけだからよかったけど、使っていないクレジットカード3枚を止めなきゃならない。

でもここだけのハナシですよ。息子たちに知られたら、どんなに怒られるか。

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.19

#### いづらか、涼しくなってきたかな?

本日、10月8日も「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして22回目となるだるまちゃんちを開室しました!

ここ最近、子どもたちに新しい顔ぶれが増えて、嬉しい限りです。

今日は15名それぞれが、Switchやらパッドやら、お気に入りのマスコットのぬいぐるみやらを持参して、思い思いに遊んでいました。

途中、通信環境に不満ありの理由で、「やっぱりうちでゲームする!」と帰った子もいましたが、すみません、Wi-Fiがギリギリで...

今日のおやつは、りんごのコンポート。好き嫌いがはっきりしている子どもたちにも、この手作りおやつはうけました!

さっぱりしていて、甘すぎず、歯応えもちょうど良く、体にいい感じ!

途中から、風船遊びやかくれんぼで盛り上がりましたが、これまた楽しそうでした!

次回はもっと、涼しくなって外遊びではしゃぐのかな?



## ほっと・すぺーす だより

vol.207



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

### 元気の素をみつけよう

介護の現場では高齢者の方にたびたび「寂しい」「不安だ」「つまらない」と訴えられることがあります。私たちはその度に「大丈夫」と声掛けし話を聞くよう心掛けていますが、寂しい気持ちが完全になくなることはないようです。不安でいっぱいの高齢者の方にはとにかく前向きな言葉かけと真摯に向き合いたい気持ちを持って接することを心掛けてチームで対応を検討するようにしています。

私たちは今から自分が落ち込んだ時に“これをやると元気になれる”ことを確認しておくことが必要だと思います。人に頼ったり薬に頼ったりするだけでなく、自分の元気の素をたくさん持っている方がいいに決まっています。それが歩くことでもドラマを見ることでもおしゃべりすることでも、元気の素を探したり、新たに見つけたりすることは面倒かも知れませんが、それを乗り越えることで一歩ずつ老いを迎える準備が整えられるのではないかと思います。

私も精神的にタフになれる日課を探している所です。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

