

2024年 1月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 1月



## 新年明けましておめでとうございます

昨年もさまざまな出来事がありました。皆さまと一緒に過ごすなか、一番気になったのが気候でした。6月頃から気温の上昇、夏は猛暑に。夏が終わり秋になっても暑い日々が続く、異常気象により熊の出没など生態系も崩れてきています。暮らしやすく便利な世の中になった分、気づかないうちに自然を壊しています。「地球温暖化の時代」は終わり「地球沸騰化の時代」が来たと言われている今、地球の環境を守るために私達がすぐにできる、電機や物のムダ使い、気をつけていきたいですね。

今年は辰年です。辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し草木が成長して活力が旺盛になる状態を表しているそうです。辰は龍(竜)のことでもあり、十二支の中で唯一の空想上の生き物です。龍は古来より中国で権力の象徴とされ、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。縁起の良い辰の置物を心を込めて作成しました。今年も皆さまに沢山の福が来ますように。。。

終わりに、氷川台デイサービスのモットー。「来て安心・過ごして安心・笑顔のお土産ご自宅へ」本年もたくさんの笑顔のお土産を持ち帰っていただけるよう、スタッフ一同、一層努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

生活相談員 竹治 恵美子



## 万華鏡

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



月並みな表現かもしれないが、月日が経つのは本当に早い。気がつけば、今年も残り10日ほどになってしまった(皆さんがこれを目にされるのは年が明けてからだろうが、まだ「明けましておめでとうございます」という雰囲気ではないので、ご容赦を)。そこで、「わたしの2023年」を振り返ってみることにした。

2022年1月の終わりに退院して自宅に戻ってから、こちら、ほっと・ハウス・豊玉に通い出した。月曜と木曜の週二回、普段より早く起こされて支度する。寒い時期は起きるまでがひと苦労だが、朝ごはんを食べるくらいの段になると、だんだんその気になってくるから不思議だ。お風呂に入れるのが嬉しい、美味しい昼ごはんを食べるのが待ち遠しい、そして、親しくなったお友だちと会ってお話するのが何より楽しい。

この繰り返しで、あっという間の一年だったなと思返していたら、ほかにもいろいろ頭にかんできた。寝室で転んだ、玄関先で転んだ、リビングでは何回も転んだ。気をつけているつもりだか、気がはやると失敗する。息子に心配ばかりかけている。

そんなこんな的一年だったが、「わたしの2023年」は、失敗の記憶ばかりではない。卒寿のお祝いに、息子たち3人が揃って、さらに孫娘まで合流して、伊豆の方までドライブした。海の見える素敵なお店で、お誕生日会を開いてくれたこと。これが一番かな。また来年も行きたいとアピールしておかなくちゃ。(依)

## 戦争の反対語は平和ではなく対話です。 駅の数ほど、バス停の数ほど、対話の場が生まれることを願って！ 『東京・練馬発「対話的研究会」の試み』が、出版されました！

大泉学園駅近くの勤労福祉会館にて毎月第1木曜日にて開催している「対話的研究会」。私もメンバーとなっていますが、この度、日本評論社から『東京・練馬発「対話的研究会」の試み』が出版されました。世話人でもある暉峻淑子さん編著です。私も会員21人の一人として「認知症予防は対話の実践から」という小論文を掲載させていただいております。

ぜひ、多くの方にお読みいただき、対話の場を数多く作っていただければ幸いです。

沖山一雄

(株式会社ほっと・すぺーすHPIにも掲載しています)



## 湿化味橋

「氷川台3丁目カフェは麻雀、カラオケ、おしゃべりなどなどで人との交流を楽しむ場。みなさん近隣の小竹、羽沢、氷川台、平和台から来られる。こちらへんは江戸時代は下練馬村と言われていて、糀谷(こうじや) 正久保、羽根澤、羽根木、湿化味(しっかみ?) という小字に別れていたと、郷土史家の友人から聞いた。おいしそうな地名があるのが意外。これらは石神井川にかかる橋の名前で残っているという。

糀谷橋は練馬総合グランド場のなかほど、正久保橋は氷川台駅近く、羽根澤、羽根木橋は開進第四小そば。糀谷、湿化味、そう、こちらへんは東京名物べつたら産地だったのです。江戸っ子は、自分では漬物を漬けず、練馬産のたくわんやべつたら漬けを買っていた。日本橋の宝田恵比寿神社で「べつたら市」が開かれるようにもなったぐらいの人気もの。

たくさん採れた練馬大根をずらりと干して、麴の工夫を凝らして、漬けていたんですね。  
こんど、橋巡りをしてみよう。

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ご参加ください
  - 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.18

#### サンタは今、どこいらへんに？

12月にしては、過ごしやすかった12月10日(日)「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、26回目となるだるまちゃんちを開室しました！

今日、だるまちゃんちはささやかなクリスマス会をしました。

クリスマスの曲をかけて、リースをぶら下げてプレゼントを配り、手作りの美味しいチョコレートケーキをみんなでいただきました！

勿論、switchも風船隠しゲームも、カードゲームもやりました！

16名のお馴染みさんの子ども達と、1名の新人さんの男の子が遊びに来てくれました。

みんな、楽しかったね！

次回1月14日(日)です。

時間がある子はみんな遊びに来てねー。待ってまーす！みんな、待ってるよー



## ほっと・すぺーす だより

vol.209



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

## 歩行車とシルバーカーの違い

歩行車、シルバーカーは、杖と比較すると両手で身体を支えられるので歩行時の安定性が高いことが特徴です。荷物入れのかごがついているタイプが多く、買い物をするとき非常に便利です。また、折り畳みのできる休憩用のイスが付いたタイプもあるので、疲れやすい方も安心して利用できます。

歩行車とシルバーカー、形は似ていますが性能は全然違います。歩行車はハンドルが「コの字型」となっていて、身体を囲むような形となっています。身体を支えやすく、体重をかけても安定する構造になっています。一方、シルバーカーは「バー型」となっていて、構造上、歩行車と比べると身体を支えにくく、体重をかけすぎると前輪が浮いて不安定になる可能性があります。シルバーカーもある程度の歩行の安定性が見込めますが、より転倒予防の効果が高いのは歩行車になります。

費用の面でも、シルバーカーは介護保険が使えないので実費で購入するしかありませんが、歩行車は介護保険を使えるので自己負担額が1割～3割で利用することができます。

もし歩行車やシルバーカーの導入を検討しているなら、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談してみてもいいかもしれません。

ほっと・ライフサービス 田辺 強