

2024年2月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより2月



## 年始からの1か月、どのようにお過ごしでしたか？

年初から飛び込んできた大きな地震や事故のニュースには心を痛めました。

私の家の近所では火災もあり、今ある日常が当たり前ではなく、有り難いことだと、改めて気付かされました。

また、これらのどの現場でも助け合いの姿が見られたそうです。緊急事態にそんな思いやりができる日本人は本当に素晴らしいな、と感動しました。

ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、震災に備え、毎年、防災訓練を行っています。地震と火災を想定して、当施設から道を挟んだ駐車場まで、ご利用者様全員が移動します。

昨年は、初めて消防士の方を防災訓練にお招きして、ご利用者様代表の方々と共に消火訓練を行いました。その後、初期消火が大切というお話や、避難訓練時の声かけがよく、スムーズに避難できたことを褒めていただきました。

ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、常に震災に備え、非常食や水の備蓄、浴槽の残り湯を溜めておく等、皆様に安心してご来所いただけるよう努めております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

介護スタッフ 石川



## 万華鏡

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



正月早々、能登の大地震のニュースが飛び込んで来て、大層驚いた。母の実家が富山にあり、かつて姉が金沢に住んでいて、私自身、七尾に縁があった。水や電気の復旧がまだまだこれからと聞き、皆さん、どうされているだろうと、心を傷めている。

かくいう私も、大きな地震にあったことがある。小学生の頃の話だ。昭和十九年十二月七日、当時、四日市に住んでいた子供たちは、名古屋を空襲するアメリカの飛行機に気をつけるよう、大人から注意されていた。お昼過ぎの頃合いだったか。「パーン！」と音を立てて、教室のピアノの上の花瓶が飛んできた。生徒全員、何が起きたのかわからず、固まった。先生の「表に出ろ！」叫び声で我に返り、一斉に廊下に飛び出した。ところが誰も立ってられない。這いつくばるように進み、文字通り転がりながら階段を降りて、運動場に逃げた。そのときの光景は今もはっきり憶えている。大きな私たちの校舎が左右に揺れて、今にも倒れそうだ。地面に亀裂が走り、この世の終わりのなんじゃないかと思った。友人たちと手を取り合って、ただ泣いていた。

いつしか揺れが収まり、先生は一人一人の肩を抱いて、無事を喜んでくれた。学校を後にした私たちは、おしゃべりすることなく、家路を急いだ。

「良かった、うちが残ってる！」と喜んだ私の目に入ったのは、一枚残らずきれいに斜めに裂けていた障子だ。木の枠は動くが、紙は動かないかららしい。ライフラインの復旧など、いろいろ大変なことはあったのだろうが、小学生の自分が覚えているのは、この障子だ。能登の皆さまが、普通に暮らせる日が一日でも早く訪れますよう。(依)

## (株)ほっと・すぺーすは20周年を迎えました！

株式会社ほっと・すぺーすを設立したのは平成16年2月13日。今年で20年となります。

これも多くのおみなさま方のご支援があればこそ心より感謝申し上げます。

その年の4月に、小さなワンルームマンションで訪問介護事業を開始。翌年11月に「ほっと・ハウス・豊玉」を開設し、現在、4施設6事業を運営しています。

人材難など種々の課題を抱える介護・福祉事業ですが、これからも一層の努力をし、みなさま方のご期待に添えるよう活動してまいります。

今後ともよろしくお願いいたします！

株式会社ほっと・すぺーす 代表取締役 沖山 一雄



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

## インスタもメルカリもご存じない

「氷川台3丁目カフェ」でカルタをした。「よしのすいから天井のぞく」これなんだっけ。さっそくスマホで調べると、自分のせまい知識や思い込みだけで、ものごとを判断すること、とあるけれど、どうもよくわからない。「井のなかのカワズ、大海を知らず」のほうがぴったりくる。

よしってなんだっけ、とまた調べると。よしにする、硬い藁みたいな「葦(あし)」のことだと出ている。やっと身近で具体的になった。ふうん。昔の子は葦を折って空をのぞいて遊んだのだろうか。

「いもの煮えたもご存知ない」この意味もいまいわからない。「いものが煮えたかどうかかわからない世間しらすのことよ」「でもいまどきの受験生なんて、みな、いもの煮ないと思うわ」そうかも。

いまどきなら、インスタもメルカリもご存じない、ってなるのかなあ。  
あ。それってワタシのことだわ。

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

#### 新しい年を迎えました！

1月14日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして、28回目のだるまちゃんちを開室しました！お昼はリクエストに応え、カレーライスでした。遊び始めてしばらくすると、外に行きたいとせがまれます。一年生くんと三年生くんのコンビに高校生ボランティアが付き添い、城北公園まで遊びに行きました。2年間熱心に子どもたちと遊んでくれた高校生くんから、京都の大学に進学する、と聞きました。さみしいけれど、かの地での活躍を祈ります。また、遊びにきてね！

今日のおやつは、美味しい手作りシュークリーム！「もう1個ちょうだい！」の音が響きました。

元旦からの地震被害が心配です。だるまちゃんちで、ゆっくり遊べる幸せを感じます。いつでも、どこでも子どもの遊びが保証されることを願います。

2月のだるまちゃんちは、2月11日(日・祝)、2月26日(日)です。  
みんな遊びにきてね！まってるよ～

橋本 恵子



## ほっと・すぺーす だより

vol.210



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

## 新しい年を迎えました

新しい年を迎えました。今年は元日からとても不安な出来事がたくさんあって。なかなかおめでとうという気持ちにはなれません。

これをお読みの皆さんも 御身内やお友達が地震で被災され心を痛めていらっしゃる方も多いのではないかと思います。心よりお見舞い申し上げます。

近所に住んでいる 私の30年来の友人も帰省した七尾市で被災しました。地震のテレビ放送をみながら友人の安否がわかるまで苦しく身の置き所がないように感じました。90歳の父親をつれて小学校に避難していると連絡があり安堵しました。その町では日常避難訓練をしており皆で声を掛け合いながら高台の学校に逃げたそうです。50歳代の自分が若手でびっくりしたとのこと。

1/15に練馬区から 避難行動要支援者名簿および個別避難計画書が ①介護保険要介護3以上をお持ちの方②身体障害者手帳(1-2級をお持ちのかた。愛の手帳(1-4級)をお持ちの方④精神障害者保険福祉手帳(1級)をお持ちの方⑤①から④に準ずる方で名簿登録を希望する方に郵送されています。記入して返送すると個別の避難計画書が送られてきます。有事の際は皆が被災者になってしまいますが「避難に支援が必要な人がここにいるよ」と登録しておくのは決して悪いことではないと思います。該当の方はケアマネ等でも記入代行ができます。

BCPというもし災害が起こったら 日常生活を取りもどすのにどのようなことをしたらいいのかという計画を立てることが求められています。

この度の 能登の地震を教訓とし災害を乗り越えることができるように机上ではなく実際の行動にあった計画をまた考えなくてはいけないと思いました。災害にあっても助け合って協力できる地域・弱者の住みやすい地域が自分の生活を守ることができる地域になる。

災害について他人ごとではなく自分ごととして考えていきたいです。

ほっと・氷川台ケアプランサービス 加藤 たまみ