

2024年3月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより3月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



楽しい食事

インフルエンザや、まだまだ勢いやまない新型コロナウイルス。皆さんはどのような対策をされているでしょうか？

わたしは手洗いうがい、マスクの着用はもちろん、よく食べ、よく眠るを心がけています。

元気がないときやお年を重ねられるとだんだんと食べるという事が大変な労力になります。

ほっと・氷川台デイでは、毎日調理スタッフが温かい昼食を作り、ご利用者様をもてなします。味付けや硬さ、量など、お一人お一人の体調に合わせた昼食は大好評で、召し上がられた方からは「美味しいねえ」という声が聞かれます。美味しいお料理は食が進みますよね。

また、一週間に一度、お楽しみクッキングという、ご利用者様自身に昼食を作って頂く機会もあります。毎日自分で料理をするのは大変ですが、料理をしなくなるというのも淋しいものです。皆さん、それは楽しそうにお楽しみクッキングに参加されています。最初は「何をしたらいいかわからないわ」とおっしゃる方も、回数を重ねると率先して食材の皮むきや調理をしてくださいます。「ちょっと薄いんじゃないかしら?」「ごま油は思ってる倍の量で!」ご家庭の味がまた食欲を誘います。

よく食べる事が健康の秘訣と誰かがおっしゃっていましたが、この記事を読まれている皆さんも、元気がないときこそ美味しい物を食べ健康に過ごせますように。

スタッフ 古内 有希



万華鏡

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



「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」と言われる。正月から三月まではいろいろと行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを、語呂良く言い表したものだ。気がつけば、はや二月も半ばを過ぎ、この号が皆さんのお手元に届く頃には、「去る」三月を迎えているだろう。昔の人は上手いこと言ったものだなと感心する反面、私にとっては、四月も五月も六月も早い。というか、一年間ずっとだ。たいしたイベントがあるわけでもないのに、あっという間に月日が過ぎていく。

気温が二月の過去最高を記録したかと思えば、次の日はいきなり半分くらいになったりする。まだまだ不安定な日が続くが、知らないうちに春がきて、また夏が訪れるのだろう。

沖山さんのところに通い始めてから、ちょうど二年になる。デイサービスとはいったいどんなところなのか皆目見当付かず、強く勧める長男に対して、返事を渋っていたことも懐かしい。

でも、今ではすごく感謝している。沖山さんに、施設でお世話してくださる方に、一緒に仲良くお話ししているお友だちに、そして長男にも。だって週二回でも表に出て、季節の移り変わりを自分で感じとることができるんだもの。これは元気な証だと前向きに考えよう。(依)

0さま103回目の誕生日!

0さまは、ほっと・ハウス・豊玉の最高齢者!また、ほっと・すぺーすグループでも最高齢者です。その0さまの103回目の誕生日会がほっと・ハウス・豊玉で開かれました。

みなさまからお祝いの言葉をいただき、涙ぐんでいましたが、挨拶では「身体もどこか痛いところはなく、みなさまと会話もできるし、103回目の誕生日を迎えるなんて、本当に幸せだと思います。これからもよろしく願いいたします!」と力強くお話をされました。

これからも、みなさまの手本となるように、私たち職員も見守っていきます。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

梅にウグイス

江戸の昔から庶民の気楽な食事といえば「ソバ」。盛りをズズーっとすすめる器は「ソバチョコ」。

友人の佐久間健一さんはソバチョココレクターで、講演もするというので聞きにいくと、梅とウグイスがついた江戸時代のソバチョコを見せてくれて「この模様みたら源氏物語の初音(二十三帖)を思い出して」という。どういうこと?

「初音」とは年のはじめに聞くウグイスの声のこと。ウグイスとくれば梅は当たり前だが、初音の巻には正月行事にちなんで、松も竹も出てくるので、ウグイスや梅そのほかめでたいものを配した柄を「初音文」というのだそうだ。はあ～～。

江戸の庶民たちは、「ウグイスが鳴いたから、初音文出してソバたべようか」「あのときの紫の上は幸せなんだろか」「いやぁ源氏の涙がいいねえ」なんて会話をしたのだろうか?

源氏読むの大変だから「大河」見てわかった気になる、なんて現代人は見下げはてられるよね、きつと。

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.20

みんなげんき、もやもやなんて吹き飛ばせ!

2月11日(日)「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして20回目となるだるまちゃんちを開室しました!お昼ご飯のメニューは、炊き込みご飯とじゃがいも多めのコロケと鶏肉のソテーとブロッコリーのサラダ。子ども7人と大人2人で賑やかなテーブルを囲みました。

ブロッコリー・トマトが嫌いな子がサラダを残します。食べられるようになったら、食べれば良いのです。今日も2月らしい寒さなのに、公園で遊びたいとボランティアスタッフのお兄さんに1時間くらい付き合ってもらい、鬼ごっこ(?)。

インフルエンザの勢いに押されてか、元気のない子が二、三人見受けられたように思いましたが、結局のところ子どもの元気、寒さも暑さも関係ない、向かうところ敵なしです。

お部屋の中でswitchもありだけど、一日中丸まった背中画面に目を張り付けているのは体に毒です。

私は、かなりゲームに熱中している子にも一人一人に声掛けをして、怒られながらわざと邪魔することがあります。ふいふい。

今回は3月10日(日)でーす!みんな、待ってるねー



ほっと・すぺーす だより

vol.211



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

老いを楽しむ

老いは人間が生きていれば平等にやってくる。年月を経ると、体のどこかが痛くなったり、物忘れで探し物をする時間が増えたり、今まで当たり前のようにできたことが難しくなったりする。かくいう私も体の疲れがなかなかとれなくなってきて、針に糸を通すことがとてつもなく難しくなっている。誰も急に老いるのではなく少しずつ、でも確実に老いていくのだ。

“あなたが老いと闘い、その悪い面について不満を言い続けるならば、残りの人生は悲惨なものになるだろう。

なぜなら、老いることは止められないからだ。
今あなたが老いを受け入れることができれば、さらに五歳年を取ったときも、同じように平穏であるだろう。”

—トマス・ムーア— 『老いること』より

できなくなることを悲しむのでなく、受け入れておもしろがれると残りの人生を気楽に生きられるのではないか。不便に思うことがあれば周囲を見渡し、自分の足りない部分をさらけだして頼れるといい。そして周囲の方々へ感謝の気持ちを素直に表現できる人間になりたいと思う。

老いていくことを楽しんで仲間たちと笑い合おう。
ありのままの自分を愛そう。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

