

2024年6月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより6月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



梅雨になると・・・

今年も梅雨の季節がやってきます。体力維持のための城北公園での歩行訓練にもなかなか行けなくなってしまいます。(梅雨が明け、厳しい暑さの夏も行けなくなってしまいますが・・・)

外を歩く事は筋力や心肺機能の向上、骨を丈夫にし、ストレスの発散など色々な効果があります。残念ですが、しばらくの間雨の日は室内で身体を動かして過ごしていくこととなります。

雨の日のデイサービスのルーティンは、朝の挨拶、体操、歌をうたった後、日によって違いますが、曲に合わせて行うリズム体操や棒体操。また、ホワイトボードを使っての脳トレ、言葉遊びなど、ご利用者の皆様は真剣に取り組んでいらっしゃいます。

午前中の最後はゲーム大会で盛り上がります。ボーリング大会、スーパー輪投げ、スペシャル的当て、ボール送り、ゴルフゲーム等です。個人戦やチーム戦で、面白罰ゲームもあつたりして、楽しんでいただいています。

そんな鬱陶しい「梅雨」ですが楽しみもあります。梅雨の晴れ間に行く歩行訓練です。公園内には見頃を迎えた、紫やピンク、青、白、と花色も豊富な紫陽花の花がたくさん咲いています。何種類もの紫陽花が植えられていて、お花屋さんでしか見たことのないような珍しい紫陽花もあります。ガクアジサイや、ヤマアジサイの他、西洋アジサイと呼ばれているアナベル、コンペイトウ、ダンスパーティー、てまりてまり・・・と数えきれません。

いつも手入れが行き届いて見ごたえがあり、ご利用者様も大喜びです。また、品種によっては花の色が移り変わります。それもまた魅力的ですので、機会があればぜひ一度足をお運びください。

生活相談員 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



先日、なんとなくテレビをつけていたら、さだまさしさんが出演していた。深夜帯の番組だったのに、思わず最後まで観てしまった。

彼の大ファンであることは、たしかこちらに書いたと思う。そのときに紹介した「無縁坂」や、同じくグレープ時代の「縁切寺」、「精霊流し」など、一般的には重たい曲を歌っているイメージが強いと思うが、意外や意外、明るいメロディで日常を軽やかに歌った作品にも素晴らしいものが多い。

「ねえまた巨人が、負けたってさって、高田の背番号も知らないくせに」というフレーズが、ふと頭に浮かんだ。やはりグレープ時代の「朝刊」という曲だ。日本のプロ野球界を代表する、王選手や長嶋選手なら、さほど野球に興味がない女性でも背番号くらいはご存知だろう。高田選手もV9戦士の一人だが、知らないかたの方が多いかもしれない。

でもわたしは知っていた。背番号「8」だ。とてもプロ野球選手には見えない(失礼!)スマートな、そして温厚そうな外見なのに、ヒットをたくさん打つし、足が速くて盗塁王にもなった。400勝をあげた金田投手が引退した後のわたしのいち推しが、高田だった。ちなみに、高田の次の背番号8は、当時若大将と呼ばれた、前巨人軍監督の原辰徳さんだ。

でもわたしは知っていた。背番号「8」だ。とてもプロ野球選手には見えない(失礼!)スマートな、そして温厚そうな外見なのに、ヒットをたくさん打つし、足が速くて盗塁王にもなった。400勝をあげた金田投手が引退した後のわたしのいち推しが、高田だった。ちなみに、高田の次の背番号8は、当時若大将と呼ばれた、前巨人軍監督の原辰徳さんだ。

球春真っ盛りである。メジャーリーグで前人未到大活躍を続ける大谷選手のおかげで、日本のプロ野球中継も増えてきたような気がする。スポーツ観戦好きのわたしにとっては、まさに「我が世の春」だ。(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバーより①

地域包括ケアシステムの構築に向け、第2地区(平和台、早宮、氷川台、錦)の介護、医療関係事業者の側から「地域作り」に貢献していきます。地域でお住まいの方々に介護や、医療、健康について知っていただき、高齢者の方、障害をお持ちの方ご家族の方等、地域の方々と共に助け合っって安心、安全で暮らしやすい地域にしていけるよう、民生員さん、老人クラブの方々、町会関係者の皆様、行政の方々と連携を図り、情報提供や相談、体験ができる機会を提供いたします。

令和6年度第5回目のイベント11月9日(土)平和台体育館にてテーマ「フレイル予防について開催をいたします。詳細につきましては決まり次第ご案内させていただきます。皆様のご参加をお待ちしております。

第2地区介護保険事業所地域連絡会
会長 伊東 和子(ケアサービス伊東)



昨年イベントの様子

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ウクレレと仲間

友達から「一人暮らしをしている77歳の姉が、最近なんでも忘れてしまい、不安が強くなってきた」というので、軽度認知症の専門医を教えた。診察を受けるとやはり軽度の認知症。そこで進行を抑える、運動や活動のプログラムに取り組むことになった。それから2年。

「昨日姉の検査だったの。そしたら嬉しいことに、2年前から全然進んでいなかったのよ」

多様なリハビリがある病院。お姉さんは、ウクレレ教室が気に入って、毎週通い、演奏を楽しんでいるのだと言う。演奏のあとは、生徒たちでお茶を飲んだり、食事をしたりもするそう。

妹のほうは週に一度、ヘルパーさんがくる日に合わせて尋ねる。(要支援1で週一で来る)ヘルパーさんが、姉の家事を手伝う様子をみたり、どう接したらいいのか、ヒントを教えてもらっている。

「音楽仲間が姉を救ってるわ。音楽の力ってすごいね」と友が微笑む。

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.23

子どもの気持ちに寄り添うとは？

曇ってはいるものの、5月の風が爽やかな日曜日。久しぶりにだるまちゃんちに顔を見せた子がいました。やあ、久しぶり！少し体つきが逞しくなったかな。知っている子の成長を見られるのは、私たちのささやかな楽しみです。

5月12日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして36回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日の昼ご飯は、ごぼうや人参たっぷりの炊き込みご飯と唐揚げ。スタッフ含め7名で、テーブルを囲みました。

今日は、男子がとてもアクティブでした。椅子で、バリケードを組み立て大声で叫びながら数人で1人を追いかけてます！ 原始の時代、人間は狩をしていたんだよなーと感心している場合ではなかった。走り回る子らの顔は半分笑っていて半分マジだ。彼らは、心に溜まっているモヤモヤを吐き出している様に見える。男性スタッフは、彼らの間に体を入れて、注意をする。こちらは怪我をしない範囲ならこういうのもありかと思いつきながら見守る。

私たちが子どもの気持ちに寄り添えているかといえば、それはNOだ。そこまで、思い上がってはいない。でも私たちは子どもの視点で楽しく過ごせる空間を作るよう心掛けて、だるまちゃんちを開けています。

今回は6月9日(日)でーす！ 待ってるよー でも、お手柔らかに。



ほっと・すぺーす だより

vol.214



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・住宅改修
 ☎ 6906-9171

燕

朝の5:30頃、30分ほどかけて田んぼのあぜ道を抜け、シャッター商店街を歩いて駅に行きます。400mほどの商店街は、誰も歩いていません。この季節、商店街の蛍光灯の笠の裏に、つばめの巣を探すのが恒例になりました。鋭い声を発し、切るように飛びながら消えるつばめを見て、「幸福な王子」の話を思い出すのは私だけでしょうか。小学生の時分、TVのアニメーションで見た覚えがあります。私が見たのは「切り絵」タイプでした。

像である王子の顔は黒く塗りつぶされていて、表情が分からないのでずっとハラハラした気持ちで見ていたのを思い出します。あれ以来私の中ではツバメはずっと「善」でした。

巣は実は2つあって、離れて暮らす別世帯のつばめです。一方は親鳥が巣の周りを騒々しく飛び回り、もう一方はいつ見ても親鳥が尾の先端だけを出し静まりかえっています。

どの世界にもやっぱりいろんな「家」があるんだな、と改めて思いましたね。

ほっと・氷川台ケアプランサービス
 介護支援専門員 中島 健一