

2024年7月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより7月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



いよいよ夏本番!

暑い夏がやってきます。いよいよ夏本番です。ほっと・氷川台デイサービスセンターでは、「いつまでも自分の足であるく!」をモットーに、基本的に毎日城北公園で歩行訓練を行っています。しかし、熱中症アラートが発生する期間は歩行訓練を中止せざるを得ない状況になってしまいます。

そんな中でもご利用者様の下肢筋力の低下を予防するために、ほっと・氷川台デイサービスセンターでは「星降る街角体操」や「棒体操」など様々な取り組みを行っています。今回はその中でも「星降る街角体操」をご紹介します。

「星降る街角体操」はその名のとおり、「星降る街角」のメロディーに合わせて下肢を動かしていきます。一言でいうと「高齢者のためのエアロビクス」というところでしょうか。

「星降る街角体操」をスタートする前にご利用者様にこんなお声掛けをしています。「音楽に合わせてどんどん身体を動かしていきますので、動かして痛いところがあるときはその運動はお休みしててください。疲れた時も無理をしないで休んで下さいね。」

そしていよいよ始まります。

リズムカルなメロディーなのでテンポを少しゆっくりにして、足首を回すところからスタートです。そして足を蹴り、ももを上げ、足を開いて閉じて、音楽に合わせてどんどん進んでいきます。一番の曲が終わると間奏中は足踏みしながらリズムを取り、足の裏を刺激します。2番に入れば腕も動かして、足も動かして、3番に入ると足も手も同時に動かしていきます。

ご利用者様も始めは余裕の表情で足を動かしていますが、曲が進むにつれて、足だけでなく、手も動かし、さらに一部テンポが早くなるところや、全員でポーズをあわせるところもあり、体を動かすだけではなく、頭の中も動かし回転させていくので、最後に足踏みのリズムを合わせて曲が終わると、「あああ〜!」と何とも言えない歓声があがります。一生懸命やり切った達成感でしょうか、やっと終わったという開放感でしょうか、自然と笑顔が広がります。

いよいよ夏本番です!ほっと・氷川台デイサービスセンターではご利用者様の安心と安全を守りながら、暑さを吹き飛ばす楽しい夏にして参ります。

管理者 水上 茂男



万華鏡

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



新聞やテレビで、「女子バレーボール、パリ五輪出場決定!」という一報を目にした。対戦相手の組み合わせも決まったようだ。野球やマラソン、卓球、水泳などのニュースも、さかんに報じられている。いよいよ始まりそうな感じがして、息子に聞いてみたら、7月の後半かららしい。東京オリンピックのときに、真夏の猛暑が話題になっていたが、パリは東京より、ずいぶん上の方にあるから暑さ対策は大

丈夫なんだろうか?

こちらには何度も書いているが、わたしは超のつく運動音痴で、自転車にも乗れなかった。が、スポーツ観戦は大得意で、ワールドカップでもあると、けっこう遅い時間になっても、つつい最後まで観てしまう。息子たちがプレイしていた野球とラグビーは、おかげさまでなんとなくルールがわかるが、たとえ詳しくないスポーツでも、やはり集中してしまう。観ているうちに、「あ、こうなったら得点だ!」と、だんだんコツがつかめてくるから不思議なものである。

国粋主義者のつもりはないが、日本の代表選手が登場すると、どうしても手に力が入る。良い成績を残して欲しいのはもちろんだが、たとえ失敗したとしても、自然と「ありがとう」という気持ちになれる。

スポーツって良いなあ。今から一か月後が楽しみで仕方ない。(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバーより②

練馬第2地区介護事業所地域連絡会は、介護事業所の立場から地域作りに貢献しよう!と活動をしている団体です。弊社は「ベスト・ケア練馬ステーション」平和台4丁目目、ケアマネジャーとヘルパーがいる事業所です。介護でお困りの事があれば何でもお気軽にご相談ください。地域包括支援センターや介護事業所同士が繋がり、皆様が地域で暮らしやすくなるために努めてまいります。

先月号でもお伝えしましたが、11/9(土)平和台体育館にて「フレイル予防についてのイベント」を行います。沢山の方々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
副会長 池澤 聡子



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ひばりを歌おう

「東京キッド」を歌えば、戦後の闇市が思い浮かぶ。「リンゴ追分」を歌えば、お岩木山にポッカーリ流れる雲が見える。「川の流れるように」を歌えば、しみじみと自分の人生を振り返ってしまう。

美空ひばりは、1937年生まれ。6歳のころにはもう天才少女の評判がたっていた。45年8歳で初舞台。47年には伴淳三郎率いる日劇の舞台で靴磨きの娘に扮して出演。このときから「美空ひばり」を名乗る。

おしゃべりもいいけど、歌もいいね、の氷川台3丁目カフェ。

ひばりの歌は、なぜかみんなが歌える。肌にしみついているというか、心のどこかにしまっておいたのか、曲が流れ出すと自然に歌ってしまう。

若い時は好きではなかった。越路吹雪のほうがカッコいいと思っていたのに、こーちゃんの歌はいまや、気恥ずかしくて歌えない。

我々の人生にいつもあった、ひばりの名曲に感謝!!

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.24

Wi-Fi 環境が悪くてごめんなさい

6月は梅雨のイメージが強いのですが、今年は酷暑の前に快適な日々が続いています。そんな最中、今日は13名の子どもたちが遊びに来てくれました。6月9日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして38回目となるだるまちゃんちを開室しました。

お昼はタコライス!レタスとチーズと挽肉のハーモニーを楽しみました!

高学年男子はゲーム目的でそれも(switch)が殆どです。ですが、みんなが接続したいWi-Fiが不十分で、毎回イライラして途中で帰ってしまう子どもがちらほら… みんな、ごめんねー こちらも何とか工夫をしているのですが限度が。途中、公園に行ったりおやつを買いに行ったりと気分転換はするものの。暑くて外に出にくくなる夏はどうなるのか、ちよいと心配です。今まで、遊びに来てくれていた子どもが顔を見せなくなってきたのが気になります。

さて、7月は14日・28日(日)で一す!

みんな、待ってるよ!



ほっと・すぺーす だより

vol.215



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

都市型軽費老人ホームに入居する流れ



今回はこれまで問い合わせの多かった入居の流れについて説明します。

1. 地域内の都市型軽費老人ホームを探す

区役所のサイトや各施設のホームページを探してみましょう。難しい場合は担当のケアマネージャーや地域包括支援センターに相談してみてください。

2. 施設見学

好印象を持った施設があったら見学できるか問い合わせしてみましょう。施設はシステムや利用料に大差はありませんが、介護に対する考え方や入居者の方々との関わり方が違います。また施設全体の雰囲気や設備の確認をすることも大切です。

3. 入居の申し込み

入居したいと気持ちが決まったら、地域包括支援センターにある入居申請書を記入して提出し、管轄の区役所へ送られ、その後各施設へと配布されます。

4. 入居面談

2の見学の際に面談を行ってしまうことが多いですが、この面談の際には健康診断書や年間の収支のわかるものなどが必要となります。

5. 入居

施設の入居審査に通ったら契約を結び、転居して新しい生活がスタートします。

ほっと・ハウス・今神
青木 陽子