

2024年8月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより8月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



檜のお風呂でリラックス

今年の夏も昨年以上に暑い日が続いています。これから夏本番ですので熱中症や夏ばてに気をつけてお過ごし下さい。

さて、皆様は群馬県の草津温泉をご存知でしょうか。以前あるご利用者様が「♪草津よいとこ一度はおいで♪」の草津節を聞いたことがない言葉で歌っていました。私が、「それはどこの国の言葉ですか？」と伺うと、「ドイツ語です」と教えてくださいました。調べてみると、草津では有名なベルツ博士(明治時代温泉の効能や温泉保養所として草津が優れていると紹介したドイツ人医師)のお弟子さん達が歌っていて、ベルツ博士も群馬大学で歌っていたそうです。

「♪クサツ グーテンプラッツ アインマルコーメンジー どっこいしょ
インデア ハイセンバツサー こりゃ ブリュューメン ブリュューメン ちよいな ちよいな♪」

その歌声は素晴らしく、リクエストするとよく歌って下さいます。午後の入浴の時間もドイツ語の草津節が浴室からよく聞こえてきます。草津温泉には及びませんが、ほっと・氷川台デイサービスセンターは檜のお風呂でご利用者様に好評です。

昼食後、休憩をしてからバイタルを測ります。体調に変わりがないか確認してから入浴になります。洗身、洗髪はご自身で出来るところは洗っていただき、出来ないところはスタッフがお手伝いいたします。この時傷や痣、発赤がないか全身のチェックも行います。そして浴槽へ入ります。檜のお風呂といえば香りです。檜の香りには気分を落ち着かせる効果があると言われています。木ならではの優しい肌触りと香りに包まれながらお湯につかれれば、温泉にいるかのような気分を味わえます。鼻歌を歌ったり、スタッフとお話したり、リラックスした時間です。入浴後は軟膏を塗布したり、傷などの処置を必要に応じて対応します。最後に水分補給をして髪を乾かします。

デイサービスでの入浴は、清潔保持、全身チェックにより皮膚疾患や病気の早期発見につながります。また、リラックス、疲労回復、血行促進、免疫力アップなどの効果が期待できます。高齢になると、転倒のリスクや億劫になる入浴もデイサービスなら安心して安全です。湯上りに冷たい麦茶を飲んで「ああ～気持ち良かった～」とおっしゃる顔を見ていると気分は草津温泉・・・と思うのです。

生活相談員兼介護スタッフ 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



何を書こうか悩みに悩むのがこの時期恒例だが、実は今月は早くから決めていた。それならさっさと書いてしまえばいいようなものだが、締切りぎりぎりになってしまって、またまた沖山さんをやきもきさせてしまったのは、ものぐさな私の性格のなせる技だろうか。

七月四日に誕生日を迎え、これで91歳になった。昨年、卒寿の祝いに息子3人と孫娘が揃い、熱海の方までドライブしてお食事会を開いてくれたのは、はっきり覚えている。まっ

たく期待していなかったと言えば嘘になるが、今年は切りのいい歳でもないしなと四日を迎えたが、「誕生日おめでとう!」と言われただけで、特に何も無い。そりゃそうか、平日だしなと、少しがっかりしていたら、その週の日曜日にお声がかかった。内心大喜びしながらも、平静を装って質問した。「どこに行くの?」「着けばわかる」というやり取りも、去年と同じだった。

都知事選の投票を済ませ、お墓まいりしてから高速道路に乗って、着いたところは海ほたる。去年とは違う方角に行くらしい。海を眺めた後、車は一路、房総半島に。近くにフェリー乗り場がある金谷という町の人気食堂で遅めの昼ごはんをご馳走して貰った。名物の「こぼれ飯」を見たときには、とても食べきれないなと思ったが、取り皿でみんなに分けて、見事に完食した。

途中のドライブは楽しかったし、お昼ご飯も大変美味しかったが、何より嬉しかったのは、みんなが健康で集まってお祝いをしてくれたこと。また一年、頑張らなくちゃ!(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバーより③

こんにちは!令和6年5月に練馬区錦でオープンした「たーとす訪問介護」です。平和台にあった居宅支援事業所の引越しも無事に終わり、ケアマネジャーとヘルパーがいる事業所として、今年7月に新たなスタートを切ることができました。

たーとす=亀。

私たちの目標は「一步一步着実に」です。

ご高齢の方や障害のある方がご自宅で暮らす上での困りごとを安心に変えるために、常にお客様の目線に立ってチャレンジを続けていきます。

医療・薬局などと連携を行い地域の方が住み慣れた町で暮らしていくことをサポートいたします。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

キュウリとシソ

ご近所に「新鮮野菜の旗が立ってる。

今日はなにかしらとのぞけば、大きな箱によく育ったキュウリがどっさり。

4本100円。4本いただいて200円お金ボックスに入れる。100円は「子ども食堂」への寄付。100円ポッチリでケチだけど、500円や1000円入れたら、透明なお金ボックスだから箱のまま持ってかれるかもしれないしな、と言い訳しつつ帰る。

冷蔵庫を開けると「3丁目カフェ」の仲間が庭からゴツリと摘んで、大きな花束のように自転車で運んできてくれた青シソがのぞく。みょうがもある。

そうだ、冷や汁をつくらう。キュウリを刻んで塩もみして、ぎゅっと絞る。ミョウガとシソを刻み、だしとみそで汁をつくり味をみる。ちょっと足りないかな、とだしの素も入れて、オニザキのすりごまをたっぷり。

そうめんを茹で冷やして、冷や汁をかける。

まあ!!夏の味だわ。ないのだけれど風鈴が「チリン」と鳴ったような気分。

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.25

外はもわっとするねー

一日中雨が降ったり止んだりする中、三連休だし、10人も来るかしらと思っていたら、12人の子どもたちが遊びに来てくれました。

7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40回目となるだるまちゃんちを開室しました。

Wi-Fi環境もだいぶ整ってきたので、そのことでクレームをつけてくる子はいなくなりましたが、ちょっとカラオケなんかで女の子が歌ったりすると、ゲームの邪魔だよ、と言わんばかりにゲーム機がのる台を叩く「台パンの嵐」。

でも、次回も負けないで歌いましょう!

おやつはパンケーキ、バター多め派メープルシロップ多め派など色々でしたが、パンケーキを美味しく2枚平らげ、その後、例によって「しおむすび」を2個も3個も食べる子がいてビックリ!

まあ、その分動いてるもんねー

八月のだるまちゃんちは11日と25日でーす。みんな待ってまーす!



ほっと・すぺーす だより

vol.216



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・住宅改修
☎ 6906-9171

「笑う」事の大切さ

笑うという事が如何に大切な事が、仲町のみなさんを見ていると実感します。

仲町では15時から1時間、みなさんでお茶を飲みながら体操やレクをする時間を設けています。みなさん一喜一憂し、大声で笑ったり大声で悔しがったり、この1時間を毎日楽しみにされています。

1日の中でたとえ1時間とはいえ「楽しみ」があるという事は施設の中で生活する上で大変重要な事だと思います。この時間を「自立支援」の一環として取り入れ1年と4ヶ月程になりますが、今では15時前から食堂に来てコーヒーやお茶を淹れ集まるのを待っている方もいます。

奥手で食事以外の時間は部屋で過ごされていた方も「楽しそうな声がするから・・・」と恐る恐る顔を出されて以降、毎日参加し、心なしか活動的になったように感じます。それまで静かだった仲

町に入居者同士の交流や「明るさ」、「笑い声」が生まれました。QOLの向上を大いに感じます。

仲町ではこれからも少しでもみなさまに笑って過ごしていただけるよう、必要なサポートをこれからも続けていけたらと思います。

ほっと・ハウス・仲町 清水 健司

