

2024年9月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより9月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



残暑お見舞い申し上げます

ここ数年、夏の間は城北中央公園での歩行訓練はお休みです。蝉の声を聞いて夏を感じてほしいのですが、この暑さには勝てませんね。

長い夏の間には足の力が落ちてしまわないよう、ほっと氷川台デイサービスセンターでは工夫しながら室内での体操やレクリエーションをご提供しています。暑い日が続いていますが運動会を行いました！（室内は皆さんの熱気でもっと暑かったです！）

数日前から少しずつ競技？の練習をして身体を動かします。

今年の種目は「そろりそろり」「玉入れ」「じゃんけんリレー」でした。玉入れ、じゃんけんリレーは想像つきますよね。

「そろりそろり」と聞いてどんな競技を想像しますか？

この競技、足元に新聞紙が敷いてありその先2メートル地点に箱が置いてあります。その新聞紙の上ののった箱を新聞紙ごと足でたぐり寄せていく競技です。箱を倒さぬよう、片足ずつ交互に動かしそろりそろりと新聞を引き寄せていきます。

これがなかなか難しい。2人ずつ行うのですが、相手がリードしているとあせります。でもあせりすぎると箱が倒れてしまいます。そんな足の動きと冷静さ、慎重さ、大きな声援、皆さんの表情や性格などいつもとは違う一面がみられてちょっと嬉しかったです。3種目終わるころには皆さんクタクタでした。

いつもと変わらない空間の中で5～6時間も過ごすのは大変ですが、一緒に五感を刺激し、たくさん笑いがある1日を過ごしていただきたいと思います。

介護スタッフ 竹治 恵美子



万華鏡

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



ここんとこしばらく、沖山さんの姿をお見かけしないかと心配していたら、昨日、いきなり声をかけられてびっくりした。「万華鏡」の原稿が気になっただけ。そりゃそうだ、もう締め切り前日だものかと反省しながら、「大丈夫よ！」と元気よく答えた。

実は、アイデアはなんにも浮かんでいなかった。ところが沖山さんの顔を見た瞬間、「あ、選挙について書こう」とひらめいた。何も沖山さんのライフワークが選挙だから、というだけではない。年内にあるという噂の解散総選挙の話でもない。自民党の総裁選である。

派閥だとか政策だとか、難しいことはよくわからない。たくさんの候補者がいるようだが、どの方が日本の首相として相応しいか。要するに見栄えである。ちょうど弟が遊びにきて、そんな話になった。

日本の官僚はたいへん優秀だと聞く。経済政策や外交政策の骨子は、きっとその方たちが作っているであろう。だったら首相の一番大切な仕事は、そのプランを私たち国民に納得させてくれること。外国の首脳を説得すること。だったら見た目は重要だろう。イケメンである必要はないが、見た感じ、信頼できる第一印象は重要である。

なんて、無責任な話で弟と盛り上がった。無責任上等、だって、それが年寄りの特権だもの。結局、誰が一番だったかは、弟と二人の秘密だ。（依）

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバーより④

平和台アバンセは2000年10月より皆さまのご理解・ご協力の下で介護サービスを提供しております。これまでもこれからも地域の皆さまが安心してこの地での生活を続けていただけるように様々な専門職が全力で対応させていただきます。介護のこと健康のことでお困りなことやご不明なことがあれば、いつでもお問い合わせ下さい。さて、今年も暑い夏がやってきました。

昨年までは新型コロナウイルス感染症対策によって、やむなく控えてきたこともたくさんありましたが、その脅威もようやく収まりつつあって、人の動きが戻ってきているように感じます。職場でも多くの者が夏休みに帰省したり、各地に出かけたりしているようです。皆さまも熱中症・脱水症に十分注意していただきながらこの時間を楽しんで下さい。

このたよりが皆さまの手に届く頃には地域のお祭りの声も聞こえてきているのではないのでしょうか。介護サービスもお祭りのようにたくさんの方のご理解・ご協力があって良いサービスを提供することができます。平和台アバンセはこれからも皆さまとのお縁を大切に、多くの皆さまのお役に立てるように努めてまいります。お困りの時は是非ともお声掛け下さい。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

オリンピックサマー

熱気が少し冷めた夕方、外にでるとまだまだ真っ青な空。目を上げると竹ぼうきで履き広げたような白い翳雲。その空の下、自家用車を雑巾で拭いているお父さんがいる。「おつかれさま」と心の中で声かけて、一番近いコンビニに入れば一瞬で冷気のなか。

ああ、平和でありがたい、と急に感謝の気持ちが湧いてくる。

猛暑で外に出られないけど、冷房が効いた部屋で、一人気ままにアイスなめなめ、「よくやった」とテレビに叫び、オリンピックを見る夏。

体格差がなかったのなら、絶対メダルだったよね、というバスケやバレー。一歩も引かずに押し出す、力強い柔道やレスリング。人間にこんなことできるのかという驚きの体操、ボルダリング、プレイキン、超絶プレーがどんどん見られた。

テレビもない時代から生きてきて、部屋でのんびりオリンピックを楽しむ、「年をとるのも悪くないな」とコンビニを徘徊。家に帰ったら、お惣菜ひじきパックがもう一つ、二つも出てきた。ああ、しまった!!

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.26

暑い！暑い！暑い！

お盆前の三連休、熱中症警戒の中、よくぞ11名の子どもたちが遊びに来てくれました。

嬉しい!

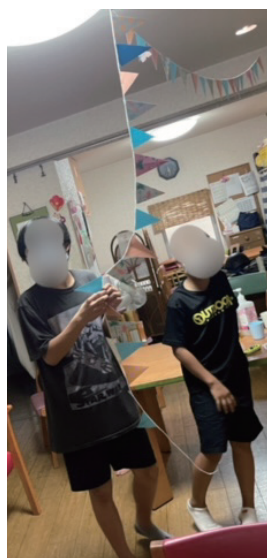
8月11日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして42回目となるだるまちゃんちを開室しました。

お昼ご飯はコーンと玉ねぎとお肉のケチャップごはん・卵とはんぺんのお汁。そしてきゅうりと竹輪のサラダ。美味しくいただいた後は、早速switch三昧! 熱中症警戒中なので、外遊びは流石に我慢してもらいました。

そして、コロナ11波を警戒して、また、デイサービスとして通われている高齢者に配慮して、室内だけ子ども達にマスクの着用をお願いしました。ごめんね。

おやつは、お好み焼きとだるまちゃんち名物塩むすび、などなど。

9月は8日・22日(日)で一す!みんな、待ってるよ!



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ほっと・すぺーす だより

vol.217



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

人生100年時代「元気に生きる」パート②

人生100年時代を「元気に過ごす為の心構え」パート②です。昨今、住環境(暮らし)をコンパクトかつシンプルにされる方が増えています。

1日の大半を自宅内で過ごすのですから危険箇所を再点検し、元気な時にこそ「手すり」「段差解消」「床張替え」など修繕工事することで、暮らしやすい居住空間を作り出しましょう。

これらの工事は、介護保険で補助(工事費の最大9割)を活用することもできます。まずは、お気軽にご相談ください。

転倒によるケガや骨折が怖い、だから住環境の整備が大切!

自宅内、玄関外には危険箇所がたくさんあります。「掴まり所がない」「段差がありつまづくことがある」などなど、住環境の整備が重要になってきます。早めの対応で安全な生活環境を整えましょう。

その他お困り事やお悩み事がありましたら、お気軽にお問合せ頂ければと思います。



福祉用具

レンタル・販売

住宅改修

ほっと・ライフサービス

03-6906-9171