



ようやく秋です

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。

この夏は暑すぎる日が続きました。外に出かけるのも辛く感じた方も多かったのではないのでしょうか。9月に入っても30度を超えることも珍しくなく、夏の疲れが心配でした。

ほっと・氷川台デイサービスセンターのご利用者様達は、夏の暑さを乗り越えて、元気に一日を過ごされています。「よく食べ、よく笑い

が秘訣なのかなと思っています。多くのご利用者さまが、おしゃべりが大好き、歌を聞き歌うのが大好き、楽しいことを楽しむことが大切なのかもしれません。人生の大先輩たちはとてもパワフルです。

気温も落ち着き過ぎやすくなり、楽しみにしていた城北公園での歩行訓練も再開できるようになりました。心配していた筋力の衰えも、スタッフの工夫で保つことが出来ています。

デイサービスに通う方々の健康をサポートさせていただく看護師として、ご家族様の協力とスタッフの努力に感謝する毎日です。

看護師 齋藤 真実



万華鏡

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



さて弱った、今月のお題は何にしようかと、つらつら新聞を読み始めたら、読売新聞の見出しが、まるでスポーツ紙のようだった。「大谷50-50」である。「大リーグ初」とも書いてある。200年近く続くアメリカの野球史で初めての達成者だそうた。盗塁を2回、ホームランを続けて3本打って一気に決めた。

「フィフティーフティね」とつぶやいたら、近くにいた長男が、ぎょっとした顔つきでこちらを見てきた。「ごじゅう、ごじゅう」と読まずに英語読みしたことに驚いたらしい。失礼な、わたしだって英語を10年近く習ったのだから、数字くらいは発音できる。ずいぶん昔だけど。

「50の意味はわかってる?」と重ねて質問してきたので、「最初の50はホームランで、次の50は盗塁ね」と、少し誇らしげに答えたら、またまたびっくりしている。そりゃ、毎日新聞を読んでいるし、テレビのニュースでも、あれだけ騒いでるからね。無責任かもしれないが、わたしにとっては、自民党の総裁選よりよっぽど気になる話題だったので、しっかり覚えていた。

なんだか嬉しくなって、気分よくこの原稿を書き始めた。新聞に目を通すのもたまには良いことあるなと感じた、夏の終わりの一日である。(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバーより⑤

愛介護サービスは2001年9月よりケアマネジャーとヘルパーさんによる訪問のサービスを提供しております。

「家に帰りたい。」「住み慣れた我が家で家族と一緒に暮らしたい。」「いつも母や父に寄り添ってあげたい。」「最後は家で看取りたい。」と本人やご家族の思いを受け止め、かなえられるように支援いたします。

ちょっとした心配事もなんなりとご相談ください。

また、第2地区介護事業所地域連絡会は令和6年11月9日(土)に平和台体育館にて「フレイル予防について」を開催いたします。是非ご参加ください。

第2地区介護事業所地域連絡会
愛介護サービス 松田 章子



小さなよろこびを見つけよう

今日は用事がない日、暑いから一歩も外に出ない。だから歩いてない。この夏にだいたい筋力弱ったな、老化が進むな、とゾッとする。そのうえに恐怖のできごと〜朝、いつもの引き出しを開けたら、トレーに整然と並んでいた大事なお口のお手入れグッズ一式がない!!うそ!!とオロオロする。

「落ち着け、落ち着け」と言い聞かし座ったら、思い出した。取り出しがラクなように、棚を買い、水場のそばに一式をそっくり移動したのだった。

食べたメニューを忘れても、食事したことを覚えていれば、それは老化のうち、と習ったけど、これはどうなの？ ひとり暮らしで認知症になったら、なんだなあ〜しばし落ち込む。

だがしかし、落ち込んだらいいこと一つもない。こういう日は、「小さなよろこびを見つけよう。今日を生きる力にしよう」(友達の大井公子作詞)と歌うことだ。

小さなよろこびをスマホにたまった写真で探す。孫の写真を見ているうちに、息子からイエ電がかかる。思わず「どっち?」と聞く。長男と次男は声がそっくりなのだ。「まだわかんないの?」と初老の長男が笑う。仕方なく私も笑ったらほぐれた。あ、見つけた。やに小さいけどこれも小さなよろこびだ。今日は落ち込むのやめよう。

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.27

雨が降ったり、やんだりの中、よく来たねー

今日は天気も悪いし、そんなに子どもが集まらないかなーと思っていたら、なんと17名の子どもたちが遊びに来ました!

9月22日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして45回目となるだるまちゃんちを開室しました。今日のお昼はナント、ピザ! ピザラさんから三種類、エルサイズ4枚のピザが届きました! みんなで美味しく頂きました。

おやつは、キャラメルポップコーンとかき氷。こちらも凄い売れゆきでした。

晴れてきて、近くの公園に ちょっと出ましたが、蜂が多くて。蜂以上に危険なのが、その蜂に挑もうとする子どもたち。早々に外遊びを引き上げました。

10月のだるまちゃんちは、13・27日の日曜日です!
みんな、待ってるねー



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.218



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 95歳の達観

かくしゃくたる 95歳のご婦人(ご利用者様)

自宅を職場とし夫と共に歩んだ慣れ親しんだ場で、一人世間の事にわずらわされず、自分の好きなように安らかに暮らす、まさに“悠々自適”にお過ごしです。

皆様のご自宅を毎月伺い、心身状況、介護サービスへの満足度等の聞き取りが仕事の一部。

7月の訪問での会話。

ご婦人： なかなかお呼びが来ないんだよね、この間姪に聞いたらね。

姪様： 修行が足りないから、神様が呼ばないんだよ。

ご婦人： 95年も修行したのに、まだ足りないって。天国に行くまで何年修行しなくちゃいけないんだろうねえ。もう年だから買い物等もできず、毎日皆さんに手伝って貰い生活してますが、天国に行けるよう、出来る事を続け修行に励みますよ。皆さんが毎日来てくれるから寂しくないし助かります。

姪子さんの“修行”の裏の“頑張ってる長生きしてね”と聞き取れる会話に、何か温かい物を感じ、同時に95歳の悟りを開かれた話に、自分の将来も心穏やかに自分像を持って暮らせる様に見え、皆さんにお話ししたい内容で記載致しました。

ご本人様に“今のお気持ちを皆さんにお話しして良いですか”とお伺いしたところ“皆さんも心穏やかに生活できればいいねえ”とご承諾を頂きお届けしています。

皆さんでも仕事で色々ある事と思われませんが「なんて心が動く、良い仕事なんだろうな」と所々現職の味を噛みしめ、日々皆さんが穏やかに過ごせる様、励む志で末筆を結びます。

季節に応じご自愛下さい。

ほっと・氷川台ケアプランサービス
ケアマネジャー鈴木節子