

2024年 12月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 12月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## 感染症に注意しましょう

寒さが日ごとに増しておりますが、皆様に置かれましてはいかがお過ごしでしょうか。寒さが厳しいこの時期、感染症も流行りやすくなります。デイでは、手洗いやうがいの徹底、定期的な換気を行い、感染症対策に努めております。今後ともご利用者様に快適な滞在環境を提供できるよう、また、一日一日ご利用者様の安全を第一に考えて、日々の活動にも取り組んでまいります。皆様からの日頃のご支援ご協力に改めて感謝申し上げます。年末に向けて、何かと忙しくなりますが、どうぞお体にお気をつけてお過ごしください。

看護師 小田切 あかり



## 万華鏡

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



つい先日、「小中学生の不登校が、過去最多の34万人」との新聞記事を目にした。一年間に生まれた赤ちゃんが80万人を切ったと聞いていたから、「え、半分くらい？」と一瞬びっくりしたが、よく考えたら9学年合わせてである。それでも5%近くになるのだろうか。けっこうな割り合いではある。

隣に「昨年度いじめ認知73万件」との見出しもあったが、どうやらそのせいだけではないらしい。コロナ禍のときに休校になったり、自主的に通わせない親御さんがいらっしたりで、いったん崩れたリズムをなかなか取り戻せないケースも多いという。ほかにも「学校生活にやる気が出ない」「不安、抑うつ」「成績不振」など、原因は様々だ。

これ、新社会人にも定年リタイア組にも当てはまりそうな理由である。そりゃそうか、小中学生も大人も、同じ人間だもの。不登校は、子どもだけの特別なことではないのだと気がついた。

それならば、お子さんのいる家庭や、学校関係者だけの問題ではない。我々、社会全体への課題だ。私たちにも、何かお手伝いできることはないだろうか。人生の酸いも甘いも噛み分けた、いや、噛み分け過ぎたかもしれないが、こんな年寄りの言葉で良ければ、いくらでもお聞かせしよう。

まずはこの場を借りて、彼ら彼女らにエールを送りたい。全ての子どもたちの未来に幸あれ！ 人生は長いからね、なんとかなるよ。(依)

## 11月9日(土)に第2地区介護事業所地域連絡会主催の「健康フェスティバル ～心も身体も生涯現役～」を平和台体育館で開催しました！

当日は天候にも恵まれ、多くの来場者が参加されました。第1部にてライフサポートひなた施設長の藤岡先生の基調講演でフレイル予防に対する意識を高めたあと、第2部では地域連絡会の各事業所の皆様が提供する体験ブースに参加して頂きました。身体を動かし、頭を動かし、口を動かして、“今”の自分自身を知ることで、フレイル(虚弱)予防を意識して頂けたのではないかと思います。スタンプラリー形式で体験ブースを回った皆様にはちょっとしたお土産が配られましたが、今回の一番のお土産は“今”の健康の評価を皆様に持ち帰って頂くことでした。

これから先も、地域の皆様が健康で過ごし続けられるよう、第2地区介護事業所地域連絡会は地域のつながりを大切にしていきたいと思っております。

第2地区介護事業所地域連絡会  
令和6年度イベント実行委員長 遠藤 和基



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

## 新しい携帯は「～さんから電話」と告げる

10年ぐらい前にオンラインサイトでメチャ安のセールがあって、買ったなかに使いやすいジャケットがあって、いまでも愛用している。だからというのは言い訳だけど、オンライン詐欺にひっかかりました。パソコンにメーカーそっくりのサイトが現れ、在庫一掃セールと銘打っている。わ～～安い。これほしかったんだ、と興奮してカード番号打ち込んで、アレと気がついた。安すぎる、第一このメーカーは前に買ったときに、カード登録してあるはず。しまった!この私がまさか!!と型どおりにいきどおり、ひどくプライドが傷つき落ち込む。

「このまま落ち込んじゃいけない。だれにも心に隙ができるときがある」となぐさめて、携帯電話を買い換えに出かけた。家に帰り携帯が使えるように必死で作業をした。

そして初めての電話がかかる。「〇〇からです。ルルルル」あれ～～だれからかかっているのか、最初からわかるんだ。「不明な電話です。ルルルル」も～～かかってきた。無視!!でもんか。これってすごいじゃない?もうだまされない!!パソコンと携帯は違うけど(笑)

…… 携帯の進化に慰められ、立ち直った。

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.29

#### ベーゴマで、もっと遊ぼう!

だいぶ、日中も涼しさが寒さに近づいてきたと感じる今日この頃、11月10日(日)「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして48回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日は16名の子どもたちが遊びに来てくれました。その中には、前回から続けて遊びに来てくれている一年生男子 がいいます。彼はベーゴマもけん玉もこなす、昔遊びの素質溢れる子です!

Switchもいい!けれども、昔遊びもいい! とにかく楽しく遊べれば、私たちは協力を惜しみません。

お昼ご飯は、炊き込みご飯とお吸い物、そしてローストチキンと、さつまいもの天麩羅。天麩羅の端がご愛嬌でちょっと焦げていて、むしろ香ばしくて美味しかった!

ゲームや外遊びで疲れたあとは、おやつです。チョコレートとチョコパイと人参の天麩羅(熱烈なファンがいる)と例によって、塩むすび。塩むすびはだるまちゃんちの定番というか、名物になりつつあります。今日も楽しかった?

12月は8日(日)・22日(日)です。待ってまーす!



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.220



定員24名  
**ほっと・ハウス・豊玉**  
 テ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**  
 テ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

## 肩書の重み

介護業界に就いて以降、事務長・管理者・センター長・施設長と、呼称は違えど一施設の責任を負う立場で従事してきました。すべて小さな施設ですが、相応の重責があり、そしてスタッフとの考えの相違に悩まされ、知らず知らずのうちにストレスがかかっていたようです。

この春、施設長という役職を離れ、本社事務との兼務を拝命しました。久しぶりの肩書なしです。職務としてはそれまで同様に、現在の施設長との分担ですから大差ありません。しかし・・・です。この肩書がなくなったことは想像以上に私の身を軽くしてくれました。けっして責任から逃れるつもりはありませんが、どんな小さなことでも最後には施設長が決定してくれます。そのことがこれほどまでに私を軽くしてくれるとは思っておりませんでした。

では、その重圧はどこに? もちろん今の施設長でしょう。口にはされませんが、傍にいて痛いほどわかります。わかるからこそ、これがなくなったのだから軽くなって当然なのだ実感しています。

「肩書の重み」・・・小さなことでも小さな組織でも、積み重なれば重くのしかかります。私は何をすべき?と考えますと、実務雑務を引き受けることは当然、何より意見を述べる場合であっても、決めるのは施設長・責任がかかるのも施設長であることを忘れずに、言葉遣いや自身の態度で余計な重圧をかけないことだと思っています。

皆さんの施設は?会社は?組織は?どうですか。責任者の重圧は同じだと思います。決定者が”長”であること、責任も”長”にあることを忘れずにいることが、もっとも大切な役割かも知れません。

ほっと・ハウス・仲町 龍崎