

2025年 1月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 1月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## 笑顔を運んでくれると・・・

2025年、明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

ほっと・氷川台デイサービスセンターでは毎年年末に、ご利用者様とご家族様に一年の感謝を込めてプレゼントをお渡ししています。

今年は巳年なので、去年の暮れに可愛いへびをご利用者様と一緒に作りました。

制作担当スタッフは出来上がった可愛いへび達をラッピングしながら、「何だかお嫁に出す気分です～」と言っていました。

嫁いだ可愛いへび達をご利用者様に笑顔を運んでくれると信じています。

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



皆さま、ご機嫌よう。この原稿がお手元に届くのは、年が明けてからだろうが、わたしが書いているのは12月半ばである。なので、2024年を振り返ってみようと思う。

忘れもしない元日の夜、能登地方を大地震が襲った。「お正月に?!」とたいそうびっくりしたことを覚えている。先日、能登半島の流通の中心となっていた幹線道

路が開通し、これで復興が加速するだろうとのニュースを目にした。まだ苦勞されている被災者の方々がたくさんいらっしゃるのだろう。一日でも早く元の暮らしに戻れるようにと心から願っている。翌日2日には羽田空港で飛行機の接触事故が起こって5名の方が亡くなり、いったいどんな年になってしまうだろうと心配した記憶がある。

その後、秋の総選挙で自民党が大敗し、すわ政権交代かと身構えたが、よくわからないうちに元に戻ってしまった。世界を見ると、ロシアとウクライナの戦争はまだ続いているし、中東もいまだ安定していないようだ。お隣の韓国でも大統領の問題で大騒ぎしている。

そんなこんなで、慌ただしく過ぎ去った一年だったが、個人的には嬉しいこともあった。よちよちしか歩けないが、大病せずに普段どおり過ごせたこと、子どもたち、孫娘を集めて、恒例のお食事会にも参加できた。

わたし的にはますますかな。2025年も健康で過ごせますように。そして、皆さまが穏やかなお正月を迎えられますように。(依)

## 第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑥

### みんなの問題を、みんなが考えよう

年が明け2025年となりました。医療介護業界では以前から言われていた『2025年問題』がいよいよ目の当たりとなります。令和6年1月の東京都の統計では、東京都内の日本人全年齢人口は1,326万人となっており、その内65歳以上の高齢者割合が23.45%、つまり約4人に1人が高齢者となっています。今年はこの割合が更に増えるというわけです。

高齢者割合が増える事で、『社会保障費の負担増大』、『医療・介護体制の維持困難』、そして『後継者不足による廃業とそれによる雇用問題』という問題が懸念されます。これらが2025年問題の核心となります。すぐに解決できない問題かも知れませんが、割合の減った日本の若者を増やす事と、健康に年を重ねる事が、解決の糸口かも知れません。この解決策に一人ひとりが向き合い、考えることが大切ではないでしょうか？

ヒロ訪問看護ステーション  
管理者 西畑 毅

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

## スゴイ先輩

カフェはいつでも楽しくてホッとする時間で空間。

12月の第3土曜日のカフェでは、子ども時代の話をしようということになった。

「北海道でそだったんですよ。こども時代の印象的な景色というと……父は医師で母は助産師、両親とも、いつなんどきでも、夜でも呼ばれば往診に行っていましたね。

冬の北海道、暮れも正月もなく夜も雪の道にでていくご両親、そんなご両親は、子どもたちの誇りだったろうなあ。冷たい白一色の景色が浮かぶ。

「衝撃だったのは学童疎開した先でみた東京の空襲ね。山々の上の空が赤くなって。家は新宿のど真ん中でしたが、すべて焼けてしまったの」

「まあ、いまは大繁華街じゃないですか。空襲がなかったら億万長者じゃない」と、ミーハーな反応をしてしまう。「そうねえ」とゆったりと笑う先輩。

先輩たちはすごい!!雪の白も空襲の赤も、いまは人生の意味ある一場面になっている。

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.30

#### とにかく今を楽しもう!

今日はかなり12月らしい気温となり、朝晩の冷えこみが体に堪える季節になってきました。でも今年の夏の暑さを思い出すと、ちゃんとこんなに冷えることでちょっと安心するぐらいです。

12月8日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして50回目となるだるまちゃんちを開室しました。開室直後から2時頃までは訪れる子どもも少なく落ち着いた1日となるかなと思っていたら、2時過ぎからはぞくぞくと集まって来て、結局13名の子どもたちが遊びに来てくれました。

きょうのお昼はゴボウの混ぜご飯と唐揚げと切り干し大根のサラダ。子どもたちは、ゲームに夢中な時は一段落してから、自分のペースで食べます。

おやつは人参ケーキ!レモンの香りの粉砂糖クリームを添えて。そして夕方は塩むすびー!地域の方からいただいた美味しいお米の塩むすびは、あつと言う前になくなりました。

今月より、通常の第2および第4日曜日よりして新たに第5日曜日も開室することとなりましたー!!!

1月は12日(日)、26日(日)です。みんな待ってるよー



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.221

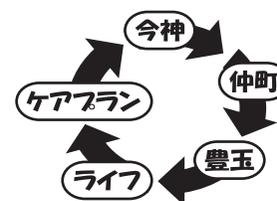


## 謹賀新年



本年も弊社理念である『一人ひとりの活動と参加を通じて、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと生活できる元気な社会の実現』を目指して活動してまいります。本年もよろしくお願ひ致します。

令和7年 元旦  
株式会社ほっと・すぺーす  
代表取締役 沖山 一雄  
職員一同



## ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

## 電動カート(シニアカー)とは

最近、街中で少しずつですが見かける様になった電動カートについて少しだけ説明させていただきます。

電動カートとは、車いすに電動モーターが付いているので力を使わずに移動が可能になります。足腰が弱くなって歩いて遠出をすることが難しくなった方も自力で買い物や通院など外出できる可能性が高くなり、より自由に行動できる手段を提供できるのが電動カートの魅力です。道路交通法で電動カートは歩行者扱いのため、免許は必要ありません。

介護保険を利用してレンタルする場合、原則、要介護2からの方が対象になりますが、適切なケアマネジメントにより電動カートが必要と判断された場合はレンタルすることができます。

もし電動カートの導入を検討しているなら、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談してみたいかがでしょうか。

ほっと・ライフサービス 田辺 強