



お帰りに・・

午後3時。ご利用者様の楽しみの一つ、「おやつタイム」の時間です。

美味しいお茶とお菓子、そして楽しいおしゃべり。ほっこりする時間です。

「さあ、お帰りの前に、もうひと笑いしましょう！」スタッフの声でレクリエーション(ゲームや歌)が始まります。

“ゴルフゲーム”、“お手玉投げ”、“ギリギリ止めゲーム”、“円盤ボウリング”、などたくさんあるゲームの中からその日のご利用者様に合ったレクリエーションを選んで行います。

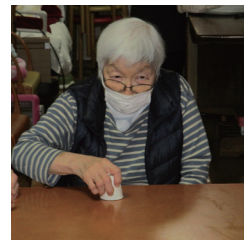
身体を動かして、大きな声を出して、応援して、大笑いして、喜んだり悔しがったり、それぞれ楽しんでいらっシャいます。

「〇〇さん、お帰りの時間ですよ」との声掛けに、「あら、もうそんな時間!?’「みんなといるとあつという間だね!」と笑顔でお帰りになります。

今日も一日ありがとうございました。喜んでいただけて私達も嬉しいです。

お帰りの楽しい時間です。

介護スタッフ兼生活相談員 片山祐三子



万華鏡



大相撲の初場所が始まった。この原稿を書いている時点で中日を迎え、白熱した優勝争いが繰り広げられている。

いわゆる「お相撲さん」だ。実のところ、いまの横綱が誰で、大関が何人いるのかもよくわかっていない。が、本場所が始まると、不思議に夢中になって観てしまう。日曜日などは、下の番付の取り組みからずっと観ていることもある。

もともとスポーツ観戦は大好きだが、お相撲さんに関していえば、若い頃はこんなに熱心なファンではなかったように思う。たまに高齢者の送迎をやっている息子の話によると、場所中はお相撲さんの話で車中が盛り上がるらしい。「お年寄りの間の人気スポーツNo.1なんじゃないか」との見解も、あながち的外れではない気がする。決してハンサムというわけではない(失礼!)のに、なぜか格好良く見えてしまうのだ。

国技だから、というだけではない。山のような大男たちが信じられないスピードでぶつかり合うからだろうか、どんな展開になるか予想がつかないからだろうか?すぐに結果がわかるのも、我々年寄りにとっては好都合である。

賜盃は誰の手に渡るのだろう。今場所が終わると、次は三月までお休みになるのが残念だが、ときどきしながら行方を見守るとしよう。皆さま、たまにはのんびりお相撲さんの話をしませんか?(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑦

熱っ人ヘルパーステーションは昨年9月25日に事務所を移転しましたより働きやすい職場環境をめざして、白を基調とした広々とした事務所に引っ越しました。休憩室には、お昼休みの時などにちょっと仮眠も取れるようにベッドもあります。

熱っ人ヘルパーステーションは常にスキルアップを目指し、いつでも社内スタッフが練習できるように、研修スペースを設けています。そこには電動ベッド、車いす、ポータブルトイレ、シャワーチェアなど普段現場でよく使う物を用意して、事例に合わせていつでも練習できるようにしています。法定研修は昨年から研修アプリを導入し、それぞれが自宅で空いた時間で研修が出来るようにしました、大変好評です。スタッフ全員が自信を持ってどんな利用者様の支援にもご対応できるように切磋琢磨しています。又ご利用者様をはじめとし、そのご家族、地域包括支援センターの皆様、ケアマネージャーの皆様から「熱っ人さんに頼んで良かった、ありがとう」と言って頂けるよう日々頑張っております。

熱っ人ヘルパーステーション
代表 鈴木 美香



想像もつかない細胞の数

映画「働く細胞」を観に行った。むかし見た「ミクロの決死隊」みたいに、CGの体内に小さくなった人間が入っていくのかと思ったら、おどろおどろしい格好をした有名俳優の菌を、白血球（佐藤健）やNK細胞（仲里依紗）が決闘してやっつける、チャンバラがお見事!!

細胞の数は一時は60兆個と言われていたけれど、10年前から43兆2100億個となった。それにしても全世界の人口は81億。ひとりの体に全世界の2万倍ぐらいの細胞が働いていて、胃のしたの腸には、100兆から1000兆の細菌が、生まれては消え、消えては生まれてうごめいて、けっこうな働きをしているという。腸は細胞数超えの「兆」で「チョー大!!!」

ミクロの体内は、頭がクラクラするほどの、宇宙的なスケールだ。そのなかでも、腸内のビフィズス菌 MCC1274 という菌は脳の「記憶を維持するなんか」に働くそうだ。エー、腸活とか流行ってるけど、そういうこともあったのか〜。

思考がついていけないけれど、昨今、腸にいい玄米に変えました。

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.31

みんな、今年も良い年でありますように！

2025年1月12日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして53回目となる本年最初のだるまちゃんちを開室しました。

今日のお昼ご飯は、カレーピラフと卵と揚げ豆腐のお汁と玉ねぎと牛肉の炒め物でした。

みんなで食べると、美味しいお昼がより美味しくなるのはいつものこと!

今日は春日町図書館の方が2名いらしてくれました。4冊の絵本を読んでもらったり(「だるまちゃんとでんぐちゃん」「にんじん だいこん ごぼう」他)、ビー玉と色画用紙を使ったコロコロ動くおもちゃの工作を教えてくださいました。最初はやりかけのゲームに、後ろ髪を思い切り引かれていた子どもたちも、途中から本の世界に入り込み、工作は1人で2つも3つも作りました!

おやつはアップルケーキ、くるみとりんごの美味しいケーキに「おかわり」の声が続々と。

2月は、9日(日)と23日(日)に開室します! 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

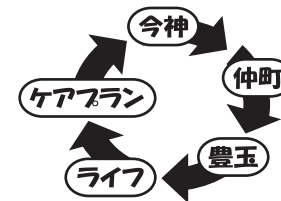
vol.222



3つ目の都市型軽費老人ホームに取り組んでいきます!

弊社は、この間、ほっと・ハウス・仲町(定員20名、平和台1丁目、2015年2月竣工)、ほっと・ハウス・今神(定員20名、氷川台2丁目、2020年1月竣工)と都市型軽費老人ホーム事業に取り組んできました。しかし、昨年末時点で、2施設で、入所待ちの方が50名近くにも上ります。そこで、3番目の施設建設に向け、取り組んで行くことにしました。羽沢・錦・平和台・氷川台・早宮地区を中心に考えています。関心のある方はぜひ、お声掛け下さい。

担当 / 株式会社ほっと・すぺーす 代表取締役 沖山 一雄
連絡先: 090-9149-4325



ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

自分は運が良い? 運が悪い?

～心の余裕が良い運を呼び込む～

例えば皆さんの日常で

- ・友人や家族と外食へ行ったら、自分の注文だけ忘れられた
- ・体調が悪くなり、楽しみにしていた予定をキャンセルした
- ・やっと出来上がった仕事の資料を誤って消去してしまった

なんてことがあったら、皆さんは何を感じ、どんな行動に出るでしょうか?

「調子が悪いな、ちょっとツイてないかもと感じ、落ち込んでしまう人よりも「いやー、こういう日もある、仕方がないと笑ってられる人が、強く・心に余裕がある・度量が大きい人とも言えると思います。

「ああツイてない」「もうダメだ」と悲しみや不安をいつまでも自分の心に詰め込んでおくよりも、起きた事実を淡々と受け止めて必要な対処を行い、心の余裕を保つために「手放す」事が正解です。いつまでも起こった出来事にこだわらない、起こってしまったことは変えられないと受け止めて、さっと対処して「済んだこと」にしてしまう。

出来事と自分の感情は分けて、まずは必要な対応を素早く実施し、良い運を呼び込みましょう。

ほっと・氷川台ケアプランサービス ケアマネジャー 西尾淳