



寒いですが立春です

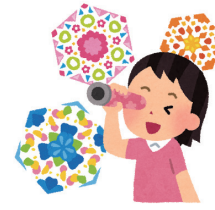
2月3日月曜日は、立春でした。春の訪れを感じられるとされる日です。デイサービスでは、みんなで【てまり寿司】を作りました。梅の花のような可愛らしいお寿司が並びました。外は北風が吹く寒空でしたが、お昼ご飯のテーブルには、お花が咲いているようでした。美味しかったねと笑顔の華も咲きました。午後からは一日遅れの節分を楽しみました。鬼に豆(お手玉)をぶつけ邪気を払いました。鬼は病気や災害などのことだそうです。今年もたくさんの笑顔と笑いで元気に活動できますように。

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



毎日のことながら、さて今月は何を書こうと頭をひねっていた。お相撲さんも野球もまだ始まっていないし、このところ選挙の噂もない。「2月は逃げる、3月は去る」ってのは、たぶん去年書いたし。

などなど、つらつら考えていたら、ふと頭に浮かんだのが、「私は沖山さんのところに週2回通い始めてどのくらいになるんだろうか?」という疑問である。もう一年にはなるのだろうかと言ったら、長男からは、「まるまる3年経った、この2月で4年目に入った」との思いがけぬ返答。どうやら間違いではないらしい。想像以上に時間の経つのは早い。

物忘れが激しくなり、同じ質問を繰り返して息子たちに呆られるこの頃だが、月曜日と木曜日は沖山さんの日というのは忘れない。それだけ楽しみにしているというかことだろう。

そりゃそうか。お風呂に入れる、美味しいお昼ごはんが食べられる、お散歩もできる、そして優しい施設の人たちがお世話してくれる。何より、気の合うお友だちと楽しく会話ができる。これで文句を言ったらバチが当たる。

デイサービスがどんなところか分からず、通うのをためらっていた3年前の私に、そして同じように悩んでいる人たちに伝えたい。何事も飛び込んでみないとわからないよ、勇気を出してやってみよう!
(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑧

「医療法人社団 健育会 介護老人保健施設ライフサポートひなた」は、2015年5月に氷川台に開設し、間もなく10周年を迎えます。地域の皆さまの多様なリハビリニーズにお応えするため、老健入所・ショートステイでの集中的なリハビリテーションに加え、通所リハビリ・訪問リハビリを通じて在宅生活を支援するリハビリテーションを提供しています。また、居宅介護支援事業所を併設しており、ケアマネジャーが在籍しています。当施設はベッド数56床のコンパクトな老健施設ですが、医師・看護師・介護士・リハビリ専門職(PT/OT/ST)・ケアマネジャー・支援相談員・栄養士・薬剤師など、多職種が連携したチームアプローチを実践し、リハビリテーションマネジメントを行っています。その結果、在宅復帰率は月平均50%を超え、最上位評価である「超強化型」を継続取得しています。通所リハビリは定員50名で、明るくにぎやかな雰囲気の中、50代から100歳の方までが日々リハビリに励んでいます。訪問リハビリにおいては、練馬区内でトップシェアを誇り、光が丘～練馬駅～江古田エリアを中心に幅広くサービスを提供しています。また、法人内の近隣施設である竹川病院やケアセンターけやきと連携しながら、安心・信頼される介護サービスを提供し、地域の皆さまの心豊かな暮らしを支える施設を目指しています。



体のなかの気体 NO

みなさ〜ん。歩いたり走ったりして、ああ痛い、ふくらはぎがつったら困るな、とか感じたことありませんか？実は、それは体にいいこと!!

痛いぐらいに感じる、そのとき、筋肉から NO(一酸化窒素、酸化窒素とも呼ばれる)という気体が出てくるんですって。それが「脳に働きかける酵素

つくって認知症を予防したり、寿命を伸ばしたりする働きをするという驚きの効果が!!

運動を研究している医師から、そう聞いたとき、

「は〜、想像できない!!体のなかの空気って、臭いアレしかないと思っていました」と驚くと、

「だからね、くどいほど運動しなさいと医者はいうんだよ。人間の体の仕組みは2万年間、1日20キロ走り回って狩りをしていて、できてきたんだからね。いまのように自転車も車もないときだよ、想像してみて」

そうか、原始人は20キロか〜、それなら歩かなきゃ。

“イタタ”というときは、いま、まさにふくらはぎから、ポワッと気体がでてるんだな、と思って、頑張ろう。

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.32

寒さど真ん中だけど、みんな元気!

2025年2月9日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして55回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日は11名の子もたちが遊びに来てくれました。お昼ご飯は、炊き込みご飯とハンバーグ、そしてはんぺんのお汁でした!ハンバーグは大人気!!子どもも大人も大好きなメニューです。

お腹がいっぱいになったところで、例によってswitchざんまい。一部の子どもたちは、城北公園へ。スタッフのお兄さんは、寒さを堪えて2時間以上外遊びに付き合いました!

おやつは、フレンチトーストとりんどケーキ! おかわりに伸びる手がいっぱい。

5年生の男の子が、ちょっとやんちゃで、賑やかな1日でした。



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.223



地域連携をさらに深化させていただきます!

厚生労働省においては、本年2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。各自治体でも、その構築に向け、地域包括支援センターの開設などの取組が行われています。

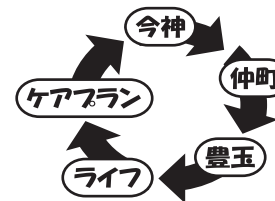
私どもも、その趣旨を活かすべく、第2地区介護事業所地域連絡会の活動などに積極的に関与し、地域の介護事業所との連携を図っています。

一方で、介護保険制度を維持することを目的に、ロボットの導入など介護事業所の効率化が求められています。私たち「志」を持った地域の事業所が単独で生き残るのは難しい時代に入っています。

そこで、地域社会の活力を維持していくためにも、事業所の統一など連携をさらに深化させていくことが必要だと考えています。

そんな思いを持って新年度を迎えたいと考えています。

株式会社ほっと・すぺーす 代表取締役 沖山 一雄



ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

大きな家族

ほっと・ハウス・今神は2020年12月にオープンして今年で5年目となりました。

もともと私は訪問介護事業所の勤務経験が長く、施設介護の経験は浅かったので施設長としての任務は手探り状態でした。

面談ではどのように説明すればほっと・ハウス・今神の精神を伝えられるか、入所された方には生活上どのような助けが必要なのか、20名いれば20通りの対応が必要となります。スタッフ全員であーでもないこーでもない意見を交わしながらその人に合ったケアを探り、日々日常生活動作の変化に応じてケアを進化させて今神での生活を少しでも快適なものにさせていただこうと心を砕きます。

今神でともに暮らす入所者様と日を重ね月を経るにしたがって愛情が芽生え、愛着がわいてきます。それは例えるなら家族に対するものと同じ感情です。入所者様と大きな家族として、何でもない日常をその人らしく、できることなら最期まで寄り添いたいと願って止みません。

ほっと・ハウス・今神 青木 陽子

