



## 春ですね

私は自転車通勤してしていますが、この時期の柔らかくあたたかい風や空気が大好きです。

春ははじまりの季節。

桜が咲き始めると今年はどんな一年になるかなとウキウキします。

デイサービスにもひと足先に春が訪れています。入口には可愛いチューリップたち、室内には色あざやかなアネモネと菜の花。同じお花でも個性豊かで色合いや表現がさまざま唯一無二の素敵な作品です。

季節を追いながらこれからもご利用者様の作品に会えるのが楽しみです。

生活相談員 竹治 恵美子



## 万華鏡

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



今月は珍しく書くものが決まっていた。なら早く書き始めればよいようなものだが、なぜかいつもぎりぎりまで引っ張って、沖山さんを慌てさせてしまう。ちなみに三月場所が始まっているが、お相撲さんの話ではない。

ここ数年、7月のわたしの誕生日前後と、お正月過ぎてひと段落した三月あたりの年2回、3人の息子たちが集まって食事会を催してくれる。去年の夏は房総、一昨年の夏は熱海の近くだった。去年の春は近くの木曽路だったが、もう80歳をとうに過ぎた弟と、長男のところの孫娘まで参加してくれた。今回は弟も孫娘も都合がつかず、息子たちと4人のパーティだったが、それはそれで心が躍る。

ただ、いつものことだが、当日までわたしには何も教えてくれない。よそ行きに着替えさせられ、お墓参りに行こうと誘われて、それからしばしのドライブが始まった。目指していたお店がなくなっていたハプニングはあったが、無事に第2候補のお寿司屋さんに到着。

よし、今日は思いっきり食べるぞ!と意気込んだものの、ビールを飲みながら、お椀もいただきながら、六貫でギブアップ。楽しい時間は、あっという間に過ぎてしまう。

次は7月なのかな。目標があると日々の生活にも張りが出るというもの。またよろしくね! (依)

## 第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑨

GENKINEXT練馬錦は、『寝たきりにしない』という想いのもとに生まれた、現在14年目のデイサービスです。定員は、午前15名、午後15名の二部制となっております。地域密着型通所介護施設で介護予防や現在の生活を維持したいといった方を対象に柔道整復師などの専門家による介護整体や機能訓練トレーニングを行うことで、廃用性症候群の予防を図り、ご利用者様の介護度が進まないようにしております。

それぞれの症状や目標に合わせて、運動機能の維持・改善を目指したプログラムを組み、実施していきます。介護整体で固く縮こまった筋肉や歪んだ骨格を調整すると共にボールを使ったトレーニングなどの機能訓練や足岩盤浴、低周波などの相乗効果で依存機能を呼び戻し、日常生活の向上を目指します。

施設の近くに遊歩道があり四季折々の花を眺めながらの歩行訓練なども人気のメニューとなっております。

「体が楽になった。」「元気になった。」

と実感していただくだけでなく、『自信、希望』を取り戻し、生きがいを持っていただけるようにスタッフ一同サポートさせていただきます。

GENKINEXT練馬錦 管理者 友廣



# オシャレも安全もどっちも大事

今日も桐子先生(音楽療法の先生80代)は、素敵なお洋服にナイロン靴下、皮の靴で現れた。すべらかなきゃいけど。音楽会の日は何事も無くすんだけど、しばらくしてひどいネンザをしたという知らせ。後期高齢者の生徒3人で一人暮らしのお家に行ってみると、いつものオシャレな姿で現れてびっくり。だが顔には冷や汗。生徒が来るので部屋をかたづけお化粧し、無理したのかも。部屋は寒いのがついてない様子。先生は「お見舞いありがとう」としゃんと座る。押しの強いヨーコが、口火を切った。

「暖房の温度あげますね。それに先生怪我してる時、オシャレする必要ないですよ。動きやすいジャージ着て、外にでるときは運動靴。そんな格好あぶないです」と言い切った。「あら〜」と先生悲鳴。

それから3人で「婆さんスタイル」の利点を解説、とくにお腹、下半身を冷やさないこと。その工夫。

「私“オバスタイル”をバカにしてたけど、歳をとるのを受け入れてなかったのかもねえ」と先生。

「私たちだって気持ちはルンルン。だから音楽ならったりしてる

「でも体の変化には対応しなきゃ」

それから桐子先生、ズボンにスニーカー、セーターの胸元にカメオのブローチのオシャレに定着した。

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.33

#### すこーし春めいてきたかしら

2025年3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57回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日は、13名の子どもたちが遊びに来てくれました。

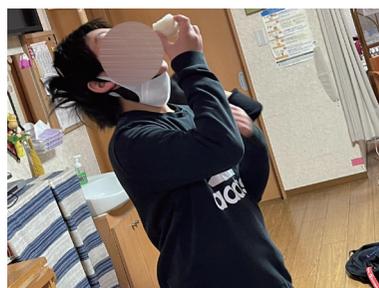
今日のお昼ご飯は、青菜と卵のお汁、お好み焼き、おむすび、キャベツと豚肉の炒め物。

少し外が暖かいので、外で遊ぶ子ども3人。ブランコにもフツには乗らない。子どもはだから面白い! くさりを巻いて巻いて、細い隙間に足を入れてぐるぐるぐるぐる回る。降りてフラフラな自分を確かめる。あー、そーやって子どもは三半規管を鍛えるんだなーと本で読んだことを思い出す。ガラガラ笑って、ブランコ一つでこんなにも楽しい!

おやつは、フレンチトーストといつもの塩むすび。あっという間になくなるのは、いつものこと。

今日も楽しそうだったよ!

4月は13日(日)、27日(日)です。みんな来てねー



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.224



## いま、介護業界は大きな曲り角! 新たな展開を目指していきます!

介護保険制度が生まれ、今年で25年が経とうとしています。

私もこの地域の介護事業を担いたいとの「志」を持って、この業界に参入して22年目を迎えようとしています。

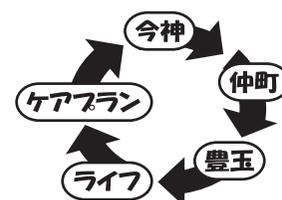
国の3年毎の改正に揺さぶれながら、多くの「志」を持った仲間と一緒に活動し、いろいろな課題をクリアしてきました。

しかし、当初、40代、50代であった仲間も年令を重ねて行く中、また、事業閉鎖をする事業所が数多く出てくる中、事業継承が大きな課題としてなっています。

この課題を解決するには、私は、地域密着をキーワードに、地域の小規模事業者が共同化していくことしかないと考えています。

共同化は、「言うは易し、行うは難し」の格言通り、大変難しい作業ですが、地域の人たちのためにも、より良い介護サービスが提供できるように、新たな一歩を踏み出していきます。

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

### 地域交流 ～はじめましたあ～

沖山社長の知人である保育園の園長先生より仲町の入居者様と何か交流会の様な事はできないか?とお話をいただきました。

近所の保育園でもあり、これはいい機会かとこちらからもお願いをし月に1回、15時からのお茶会の時間に子供たちと一緒にゲームをする事になりました。

毎月6名~10名の子供たちが来設しゲームや歌を楽しみます。普段のお茶会以上に会場に集まり、皆様が子供たちとの交流を如何に楽しみにされているかが伺えます。

どうなる事かと当初はやや不安もありましたが始めてみればそんな不安もよそに大いに盛り上がり大賑わいの交流会になっています。

「おじいちゃんたちには負けないぞ!おー!!」と元気いっぱいの子供たちに対し「かわいいねえ」「いやあ、気持ちが若返りますね!」と上は98歳から下は5歳という交流会は互いに良い相乗効果を生み出しているようです。

今後も定期的に交流会を続けていければいいですね。子供たちを如何に飽きさせないか悩ましい所ですが、月に一度の交流会。私を含めスタッフの楽しみにもなっているようです。

