

2025年 6月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 6月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



梅雨がやってきます

美しい若葉と心地よい薫風の季節も過ぎ、じめじめした梅雨が近づいて参りました。

梅雨時は湿度が高いため、喉の乾きに気付きにくく脱水傾向になりやすいと言われています。

こまめな水分摂取と体調確認をしながら、鬱陶しい梅雨時も充実した時間を提供できるよう、スタッフ一同努めて参ります!!

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



そろそろ選挙が近づいてきたのだろうか。ここのところ、沖山さんは、ソワソワし始めたような気がする。もはや風物詩だなあと思いながら、頑張ってねと心のなかで応援している。

ただ、選挙が近づくと、面倒な電話が増えてくるのが憂鬱だ。ここ数年、子どもたちや知り合い、こちらが必要とする人たちは携帯電話に連絡してくる。わざわざ

立たなくてすむという配慮があるのだろう。椅子に座ったまま、長い時間になっても疲れることはない。

いまどき固定電話にかかってくるのは「マンション投資しませんか?」とか、株式市況がとうとうどこかの怪しげなセールスばかり。番号が似ている病院宛ての間違い電話も多い。詐欺の電話もあると聞くから油断できない。

ところが選挙が近くなると、その構成がグッと変わってくるから不思議だ。「これは世論調査です」から始まる新聞社や通信社からのメッセージだけでなく、「こちらは〇〇党の何々です」みたいな、候補者や政党からの電話もある。もしもしと言っても何の返事もない。いわゆる自動音声というやつだ。これには拍子抜けするし、少々腹もたつ。人件費節約のつもりなんだろうが、コンピュータに怒るわけにもいかず、黙って受話器を置く。

逆効果になって、こんな人に投票するものかという気持ちが強くなるのだが、皆さんいかがなものでしょう?(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑪

もみの樹・練馬は2002年に開設した歴史のある介護付き有料老人ホームです。敷地内には緑あふれる立地・環境が整備され、日々ご提供させていただくサービスにおいては健康的な食事、豊富なアクティビティに加え、手厚い職員体制、PT・OT・STのリハビリ3名体制、24時間常駐の看護体制、日中及び緊急時の医療連携、お看取りまでの対応などハイスペックなサービスを整える施設です。

また外出の機会も多く、練馬区、板橋区、豊島区などのデパートや 劇場、公園等への積極的に外出支援を行っています。旅行プロジェクト・認知症ケアプロジェクト・オンリーワンプロジェクトなど、ご入居者の想いや夢に応えられるよう、ご入居者の満足度アップにつなげております。

随時ご見学を受け付けておりますので、お近くにお寄りの際はお気軽にお尋ねください。

大和ハウスライフサポート株式会社
もみの樹・練馬 館長 増田 憲人
連絡先: 03-5921-1005



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ウイルスがうつ病を起こす。エー??

むかし、「うつ病は心の風邪」と言われていた。

私も(なったから)どうしたら心が強く、柔軟になるんだろうと、熊野や月山のお遍路道を歩いたり、毎日、瞑想したりしたもんだ。けれど、いま“うつ”は、「過労がウイルスを動かすから」になった。

慈恵医大で、ほとんどの人がもっているヒトヘルペスウイルスに、うつ病を起こす遺伝子が見つかったのだ。(原因遺伝子SITH-1を同定)仕事やストレスで心身の疲れが溜まって無理していると、ウイルスのSITH-1が脳に作用して、脳内物質を減らしたり攪乱してうつ病に〜。

胃がんがパピロマウイルスで起こる、と知ったときも驚き、コロナでウイルスの凄さは知ったけど……“うつ”もウイルスが原因!! 性格でも心の弱さでもなかったのか。

“うつ”を経験してから数十年、なぜなのか知りたくて細々、心理学も勉強してきた。

ウイルス説には複雑な思いだけど、いまは明るいお気楽ばあさん。友達と天ぷら揚げて、さっき使った天ぷら粉が見つからなくて、ゲラゲラ笑い合う。

<https://jikeivirus.jp/hiroukouza/> (情報源)

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.35

5月の風は気持ちいい! でも、屋内の方が盛り上がる!!

2025年5月11日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りして61回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日は、18名も子どもたちが遊びに来てくれました。

お昼ご飯は、人参やきのこの炊き込みご飯とローストポーク、人参ともやしの和物、溶き卵のお汁でした。みんなで楽しく食事!

午後も次々と子どもたちがやって来ます。

思い思いのゲームをしながらも、その姿勢はさまざまで机の下に潜り込んだり、ずっと立ったままだったり、友達の足に自分の足を乗せてゲームで闘いあったり…

スタッフもゲームのバレーボールに参加しますが、四十肩が痛いうえに飛び上がらないと強いアタックが打てない感じがして、ちょっとの時間でヘロヘロになりました。

おやつはクレープ! 生クリームとチョコレートを添えて。おかわりの声が多すぎて、要望に応えられず、ごめんね。

6月のだるまちゃんちは、8日と22日の日曜日でーす。みんな、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。



この夏は、都議選・参議院選と選挙の年です!

— 大きなポスター掲示板が現れました —

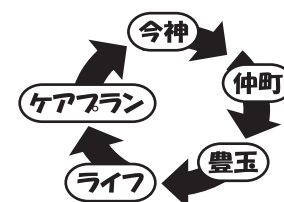
今年は12年に一度の都議選と参議院選が行われる年です。都議選は6月22日が投票日に決定し、参議院選は7月20日と言われています。

まちには、都議選のポスター掲示板が設置されていますが、その大きさにビックリされた方も多いのではないのでしょうか?

都議選は、現在17名の方が立候補を予定しています。そこで、枠は21ですが、その以外の余白部分が倍以上あります。その理由は7月の参議院選にも使用するからです。東京選挙区は50名以上の立候補者予定者がいると言われており、この大きさになったとのこと。

年金問題、消費税減税などが焦点になっていますが、介護保険制度も大きな課題です。都議選、参議院選と多くの方が立候補されます。一票しかない有権者にとっては大いに迷いますが、貴重な一票です。投票には行きましょう!

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

こんな「電動車いす」があります!!

今までは自転車で外出や買い物に行っていましたが、最近は自転車での移動も疲れがでるし、少しの坂も登れなくなってきた。相談を受けたときに、「電動車いすや「セニアカー」を見てもらいますが、もう少し自転車に近い感じのものがとのお話から、それならピッタリな「電動車いす」がありますよと、試乗して頂きました。見た目は三輪自転車でも、ペダルはなく「三輪車いすになります。「電動車いす」デビューには打ってつけな商品になります。試乗体験できますので、お気軽にお問合せ下さい。電動車いすで、安全で安心できる快適な生活を!!

福祉用具のほっと・ライフサービス
お問合せ先: 03-6906-9171

