

2025年7月号

ほっと・氷川台  
デイサービスセンター  
だより 7月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## 季節の花の咲く頃

春、夏、秋、冬。日本には四季があります。介護の仕事をはじめから、「季節の移り変わりにあわせて、咲いている花も違うんだな〜」と、あたり前のことに気がつきました。春は桜が咲いて、花水木が咲き、ジャズミンが咲いて、ツツジが咲いて、チューリップやフジも咲いていました。そして6月に入ると紫陽花が綺麗に咲いていました。

いよいよ夏本番です。暑い、熱い、夏に生命力溢れて咲く花のように、ご利用者様の安心安全を守り、笑顔のお土産を届けながら、今年の夏をのりきって参ります

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



「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」  
鴨長明『方丈記』の冒頭である。かの『枕草子』、『徒然草』と並ぶ有名な随筆文で、教科書にも出ていたから覚えていらっしゃる方も多いだろう。記憶力の低下に著しい不安を持つ私は、昔習った古典の出だしを暗唱し、「ああ、まだちゃんとそらで言えた、大丈夫だ」と自分を安心させている。

この作品は、世の中の移り変わり、いわゆる無常感を語った名作として知られている。長明は60過ぎまで活躍していて、当時としては大変な長生きだったのだろうが、わたしはこの年になって、ようやく長明の言いたかったことがわかってきたような気がする。

「淀みに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。世の中にある人とすみかと、またかくのごとし」と続く。この号が皆さんのお手元に届く頃には、わたしは92歳の誕生日を迎えている。戦争中だった少女時代から、就職、結婚、子育てと夢中でやっていたら、あっという間の90年だった。もう息子たちの時代になったなあと思っていたら、既に中心は孫たち世代にバトンは渡っている。さらにこの先に繋がっていくのだろうし、そうあって欲しいと心から願っている。

選挙の売り込み電話を何本も何本も受けているうちに、ふとこんな考えが頭をよぎった。今回の都議選はすごかった、何しろ知事さんからも農水大臣からもかかってきたからね。もちろんご本人じゃなくてテープの声だけ。(依)

## 第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑫

SOMPOケア・そんぼの家氷川台は2008年に開設された介護付き有料老人ホームです。今年で17年目になります。

施設周辺には緑が生い茂る城北中央公園や穏やかに流れる石神井川があります。東京都内にも関わらず、自然の豊かさを感じられる環境に立地しております。

また、職員全員が有資格者であり、介護福祉士も多数在籍する施設です。ご入居者様ごとに必要となる様々な介護サービスにお応えできるような経験豊富な職員が在籍しています。介護のことで何かお困りのことがありましたら、気兼ねなくご連絡・ご相談いただければと思います。

さて、7月と言えば梅雨明けです。いよいよ夏の到来となります。去年の夏は観測史上最も平均気温が高かった夏とされています。特に7月はこれまでの平均値を大きく上回っていたようです。本来、私は軽装で身軽に過ごすことができる夏場を好ましく思っていたのですが、流石に去年のような連日の38℃超えの暑さは勘弁です。アイスのように溶けてしまいます。どうか今年は涼しい夏をと期待して予報を調べたのですが、残念ながら例年より高くなる見込みとのことです。果たして再び「観測史上最も」という言葉を聞くことになるのか、この文章を書いている6月の段階で戦々恐々としております。みなさまも今年の夏を乗り切れるよう、我慢せずにエアコンは使用して、こまめな水分補給を心掛けてお過ごしください。

SOMPOケア そんぼの家氷川台  
副ホーム長 永澤 安社  
TEL:03-5922-6644



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

## 麻雀はいいね

「土曜は空いてるから使っていいよ」と沖山さんが気軽に許可してくれたから、「ほっと氷川台デイサービスセンター」を借りて氷川台3丁目カフェは始まった。もう8年にもなる。

コロナのときも風を通して、消毒して、どうにか続けてきた。

麻雀やトランプなどの遊びとおしゃべりのカフェだったけど、この8年のあいだに。麻雀は見直され、認知症予防のスターになってきた。

パイを引くごと作戦を立て、いらぬパイを捨て、運を味方に「手」を作っていく。遊びのうちに、推理、見通し、駆け引き、複雑な思考がどんどん回るので、学校の成績もあがる。ということで子供の習い事にもなっているという。

麻雀が流行るようになって、麻雀台は2つになった。

麻雀8人、碁が2人、おしゃべり4～6人。大家族という雰囲気の中、情報交換もして、ゆったり楽しい時間を過ごしている。

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.36

楽しそうな居場所になってると思いまーす！

2025年6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62回目となるだるまちゃんちを開室しました。

今日は、15名子どもたちが遊びに来てくれました。

だるまちゃんちを始めた頃を思うと、最近は6年生、特に男子が遊びに来てくれる割合が増えている。やんちゃな子もいれば、大人顔負けの口達者もいる。中学生になることを目前にして、揺れている、悩んでいる、調子づいている、面白い。

生きづらそうな世の中にあって、傷つきながらも結構タフなのが頼もしい。

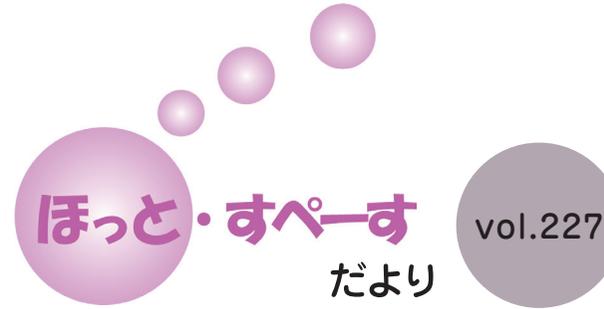
今日は野菜炒め、ジャーマンポテト、中華スープの昼ごはんとおやつピザと塩むすび、利用者の親御さんから差し入れてもらったチョコレートクッキーのおやつを食べた。

例によって、みんなでゲーム三昧。ゲームによっては、スポーツ体験系のものがあり、室内ではあるがバレーボールなど、付き合っ遊ぶと結構大人でも疲労するものがある。

7月は13日と27日の日曜日です。みんな、来てね！



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。



## 次の時代に向け、新しい仲間が加わりました！

介護保険制度が始まって四半世紀が過ぎ、当初は考えられなかった人材不足などの課題を抱え、介護事業所は、大変厳しい環境に晒されています。

この時代を乗り越えていくためには、地域密着型の運営をし、地域の方に信頼される総合的な介護事業所を創り出していくことだと考えています。

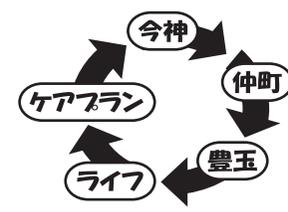
私たちは、氷川台・平和台・早宮・錦・桜台・羽沢・北町などのエリアを中心に小規模・多機能の事業を展開し、このエリアの方々に総合的な介護サービスを行うことを目指してまいります。

そして、7月より、川島 修さん(維新ネット代表)、西畑 毅さん(ヒロ訪問看護事業所代表)、鈴木美香さん(熱っ人ヘルパーステーション代表)の若いメンバーを当社の役員に迎え、次の時代に向け、活動していきます。

まずは、今月から、新たに株式会社ほっと・すぺーす 熱っ人ヘルパーステーションとして訪問介護事業を展開していきます。

今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い致します！

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

## 健康維持の近道 生きがい と 外出!! >>

「最近お散歩に行かれていますか?」「好きな事は? 楽しみは?」等、皆さんの毎日を伺いに訪問を重ねています。生活に意欲や目標を持って、ご自分らしい人生を過ごして頂きたい、と毎日仕事に励んでいます。この機を学びとし「生きがい」に出来るようなお勧めの趣味ランキングをご紹介します。

- 『生涯活躍のまち』アンケートより
- 1位 映画鑑賞・DVD鑑賞
  - 2位 園芸・庭いじり・ガーデニング
  - 3位 読書

首相官邸『生涯活躍のまち』によると65歳以上の人の外出が心身にどのような影響をあたえるかを5年間にわたり調査した結果、身体機能を維持している男性79.7%、女性68.8%が「毎日外出する」もしくは「週4～5日外出する」との回答でした。外出機会が多い高齢者ほど身体機能を維持しているようです。屋外での趣味を見つける事こそ健康維持の近道。園芸・ガーデニングは外出の要素があり、適度な日光浴や立ったりしゃがんだり、土を運んだり、と意外と多くの運動量が必要となり、身体へのメリットは大きく高齢者の身体機能を維持するカギを握っているとも。

「家には庭が無い」という方も、プランターで花を育てる、プチ野菜を栽培する、のも立派な園芸です。

「趣味はない、やる事はない」という方も普段の楽しみを「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間を、将来の心身の為負担なく外出要素の有るガーデニングで健康保持は如何でしょうか！

ほっと・氷川台ケアプランサービス ケアマネジャー 鈴木 節子