

2025年9月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 9月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



ご利用者様の笑顔のために

8月1日からほっと・氷川台デイサービスセンターに勤務しております、檜山麻美子と申します。デイサービスや訪問介護の経験がありますが、介護職は5年以上のブランクがあるので、初心に戻って奮闘している最中です。

スタッフの皆さんの、介護力やチームワークを学び、少しでもご利用者様が笑顔になれる様に精進して参りますので、よろしくお願い致します

介護スタッフ 檜山 麻美子



万華鏡

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



今日も今日とて、ではなく、今月も今月とてになるが、またまた何を書こうかと悩みの日々だった。今月は大相撲ないしなあ、選挙の話は先月書いたしなあ、などと考えていたが、良いアイディアは浮かばない。ビッグニュースがあるにはあるが、まだ早い。順調にいけば、来月か再来月のコラムでご報告できるのではないかと思いますので、しばしお待ちを。

で、「わたしの好きなもの」づくしでいくことにした。スポーツ観戦好きのわたしは、連日テレビの前で高校野球を観ている。最良の学校は特にないが、どちらかというと負けてるチームを応援している。平凡なゴロでも必死に全力疾走する姿は美しい。

続いて歌手のさだまさし。もうコンサートに行くことはできないし、新しい曲を追いかけてはしないが、テレビで特番があると必ずチェックしている。もちろん歌も素敵だが、お喋りはなお良い。深夜に放送されることが多くて翌日は眠くなってしまうのも、また一興。

後は、やはりお酒かな。昔のようにたくさんいただけるわけではないけれど、夜ごはんに合わせて飲むビールと日本酒はたまらない。二杯目、三杯目といきたくなるのをグッと堪えて、次の日にとっておく楽しみ方も覚えた。

はい、今月は気分だけ清少納言で。(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑭

つむぎの木ケアプランサービスは15年以上のキャリアを持つ主任ケアマネジャー2人の事務所です。「ご利用者様の～したい。」というお気持ちを大切に「その人らしい生活。」「楽しみのある生活。」「ができるように」ご相談をお受けしています。それぞれ自身の親も介護が必要になり、自宅で看とったりと介護している当事者であったりします。介護しているご家族様のお気持ちにも寄り添い支援させていただきたいと思っております。また、ケアマネ事業の他に「氷川台3丁目カフェ」(この紙面に記事があります)や「NPO法人認知症サポート・ねりま」のお手伝いをしています。ケアマネは認知症は適切な医療や対応で進みを遅くすることができること、認知症が見つかって生活の工夫で上手に自宅で生活できることを知っています。この会を通して地域の方に「認知症について」、「介護について」のご不安が少なくなるようにボランティアの立場でお伝えしています。

NPO法人認知症サポート・ねりまは練馬区高齢者支援課と共催で9月20日認知症の研修を行います。9月1日より申し込み開始です。残暑厳しい折ですが足をお運びいただくと幸いです。

つむぎの木ケアプランサービス 加藤



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

デビュー

はじめまして。傾聴ボランティア講座に出席したご縁から、氷川台3丁目カフェにおじゃまするようにしました。傾聴の講習を受け、認知症啓発イベントのお手伝いをし、実際に傾聴ボランティアも始めるなど、いくつかの“デビュー”を経験しました。

ともすれば内側に向いてしまいがちな性格ですが、一人であろうとするほど、一人では何もできないことも感じます。気になる場所があれば、様子をうかがうだけでも…と入り口をそっと覗くと、ご縁がつながりました。

趣味はハイキングと編み物です。すいててハンモックをかけてもよいキャンプ場を見つけては一人で出かけます。ロープから毛糸だまをぶらさげ、ハンモックに寝そべって、編み物や読書を…と思いつつ、結局は昼寝になることも多いです。

3丁目カフェでは、端でだまって編み物をしながら皆さんのお話を伺っている日もあるかもしれませんが、温かく見守っていただけるとうれしいです。よろしくお願いします。

(注：小川陽子さんはしばらくお休みです、かわりに3丁目カフェのメンバーが交代で担当します)

窪田 泰子

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.38

雨がふっても、遊びにおいで！

2025年8月10日(日)、ほっと・氷川台デイサービスセンターをお借りして、65回目のだるまちゃんちを開室しました。朝からの強い雨、どうなるか、と心配しましたが、会場には、近所に住む常連のお子さんが待っていてくれました！

さっそくお昼の準備。メニューは、しじみ汁、ジャガイモとコーンの和物、豚肉と野菜炒め、炊き込みご飯でした。

子どもの参加者は7名。いつもより少ない人数のせいか、穏やかに遊びました。

雨がふっても、だるまちゃんちは大きな声を出して友だちと遊べます。

9月のだるまちゃんちは、14日(日)、28日(日)です。

待ってま〜す。



ほっと・すぺーす

vol.229

だより

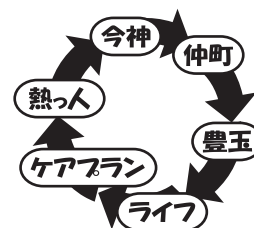


皆様始めまして！リレートークメンバーになりました！

私たちの事業所は管理者、サービス提供責任者、ヘルパーで構成されています。そこで今回はヘルパーの一日について簡単にご紹介いたします。

起床、検温、体調確認、天気予報チェック、(天候により履物を変えたりカッパを用意したりします)。電動自転車のバッテリーとスマートホンの充電の確認。移動は基本電動自転車、実施記録は基本スマートホンの為必須アイテムです。当日の訪問先とサービス内容を確認して、訪問時間に合わせて出発!決められた時間とサービスを提供して順番に訪問します。最後の訪問が終わったら帰社又は直帰します。

ほとんどの利用者様がヘルパーの訪問を待っていて下さり、ヘルパーが掃除しやすいようにと片づけて待っている利用者様、少しでも長く居て欲しくて話しかけてきてなかなか帰してくれない利用者様、ストレートに「もう帰ってしまうの」、「また来週かぁ長いなぁ」、「助けてくれてありがとうね」などと言って下さる利用者様。ヘルパーの訪問時間が待ちきれなくて何度も事業所に電話をかけてこられる利用者様など様々です。ヘルパーがサービスを提供することで、住み慣れた自宅・地域・見慣れた景色の中で生活を継続されている方が多くいらっしゃいます。私たちはそれをモチベーションに、必要とされている事を実感しながら日々町中を真っ黒(夏は)になりながら東西南北に走り回っています!総勢16名で日々頑張っています。その一部のメンバーをご紹介します。



ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

「趣味」や「楽しみ」を持とう！

みなさんは趣味や楽しみにしている事などお持ちですか？ 仲町のような施設で生活されている方々にとってはなかなか難しい事なのかもしれません。部屋で本を読まれたりテレビを見たりも良いですが「集まって何かをやる」という事も生活の中に花を添えるひとつだと思います。

仲町では15時から1時間、体操とゲームをする時間を設けています。当初、週1回程度を想定していましたが、今では毎日の恒例行事となっています。自由参加ではあるものの参加者は多い日で15名にもなります。個人戦、団体戦、毎日大いに盛り上がります。笑ったりはしゃいだり、悔しがったり、仲町で生活するみなさんの若さの秘訣なのではないでしょうか。「今日は何やるの?」廊下ですれ違うと良くかけられる言葉です。最初は馴染めなくても一回参加してみると楽しくて毎日参加するようになった方もいます。みなさんの中にもやってみたいけどなかなか手が出せない…なんて方はいませんか?まずはチャレンジしてみてはいかがでしょう?毎日の生活に楽しみができるかもしれませんよ?

ほっと・ハウス・仲町 清水

