

2025年 11月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 11月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



秋ですね

暑すぎる夏が10月まで続きました。

城北公園に行けるようになったのは、9月の下旬でした。「日本の四季は、どうなるのかな～と思ってしまいます。

城北公園の秋といえば、銀杏の黄色い落ち葉の絨毯です。木の葉の色づきは中途半端な印象ですが、公園内のあちらこちらに、銀杏の実が落ちており、独特の香りが風と共に漂います。落ち葉を踏み鳴らし、秋を感じながら、楽しい歩行訓練を少しでも多く積み重ねていけるよう創意工夫を凝らしながら進めていきたいと思います。

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



さて、今月もまた締め切りの日がやってきてしまった。どうしたものかなあと悩んでいたら、突然の来客あり。

なんと、まご娘が赤ちゃんを抱っこして遊びにきてくれた。退院の日やってきたときは、ほんとに恐々抱いている感じだったのに、もうお母さんぶりが板についてきている。

そりゃそうよね、お母さんだもの。赤ちゃんの全部を守ってあげないといけないのよ

ね。もちろんお父さんもいるし、おじいちゃん、おばあちゃん(息子夫婦か)もいるんだけど、今のところ赤ちゃんにとってはお母さんが全てだから。

赤ちゃんを抱っこさせて貰ってご満悦のわたしの隣で、ちょっと心配げな顔でこちらを覗き込んでいるまご娘に、心の中でエールを送った。

大丈夫よ、この子はちゃんと立派に育つから。だって、こんなに大勢の人に囲まれて、幸せそうにすやすや眠っているんだもの。いつの日か、あの頃は不安いっぱいだったなあと思い出す日がくるでしょう。でも、きっと大切な思い出になるはず。

この原稿を書き終えようとしたとき、日本初の女性総理が誕生したとのニュースが飛び込んできた。こちらの船出も不安いっぱいだが、しっかりと進んでいけるように周りの大人たちが見ていかないと。ひ孫ちゃんのために、これから生まれてくる全ての赤ちゃんのためにね。(依)

第2地区介護保険事業所地域連絡会メンバー紹介 ⑬

「健康フェスティバル！」開催のご案内

練馬第2地区介護事業所地域連絡会は、介護事業所の立場から地域作りに貢献しよう!と活動をしている団体です。

毎年、区民の方向けに「健康フェスティバル！」というイベントを開催しております。今年は「住み慣れた地域で暮らし続けるために」をテーマに、認知症についての基調講演や認知症サポーターの研修、後半は体力測定や血管年齢測定・骨密度測定などのブースをご用意しています。

11/8(土)13:00~16:00平和台体育館2階 出入りは自由です健康について考える良い機会にして頂きたいと思いますので、皆様お誘いあわせの上奮ってご参加ください。

第2地区介護事業所地域連絡会 副会長
ベスト・ケア練馬 池澤 聡子

健康フェスティバル！
住み慣れた地域で暮らし続けるために

入場無料

令和7年 11月8日(土)

練馬区立平和台体育館
東京都練馬区平和台2-12-5
開場 13:00 ~ 16:00
受付開始 12:30

講演コーナー	展示・測定コーナー
13:20 ~ 14:10 「認知症と共に生きる地域へ」 講師：なほなほ診療所 磯村はる美先生	14:55 ~ 16:00 ・血管年齢測定、骨密度測定 ・体力測定(握力、片足立ちなどいろいろ) ・体験講座 ・スタンブラリー(脳トレ、口腔チェックなど) ・VR体験 ・認知症サポーター
14:10 ~ 14:55 認知症サポーター研修 本島花 中島淑子先生 相談コーナー(介護、医療、お薬)	

問合せ先 ケアサービス伊東 TEL.03-3934-1282 担当：伊東
主催 第2地区介護事業所地域連絡会
後援 練馬区高齢施策担当部(担当：高齢者支援課)

第2地区介護事業所地域連絡会は練馬区・平和台・氷川台・早雲地域の介護事業所を中心に「安全、安全」に暮らしていける地域づくりを目指して活動している団体です。今年で設立5年目を迎えています。

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

あなたのことを、お聴かせください

私は結局、自分の親の介護をせずに終わりました。

認知症に興味を持ったのは、「自分がそうではないか」と思ったことがきっかけです。数年前、子どもに「お母さん、認知症じゃない？」と言われました。自分をふりかえると、忘れっぽいというより、かなり無気力だったように思います。

その後、介護研修を受けたり、「サポネリ」でお手伝いしたり、「こだまの会」で傾聴を経験したりして、認知症やこれから迎える高齢期について知り始めました。不安はなくなりませんが、知ることや人と話すことで、少し軽くなった気がします。

ボランティアしてすごい、と言われることもありますが、私の方は、「不安なとき、どうしていますか」と聴きたいです。今度は、ちゃんと聴こうと思っています

窪田 泰子

(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)

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.40

え、宿題を一緒にやるの！？

2025年10月12日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りしてだるまちゃんちを開室しました。

今日は12人の子どもたちが遊びに来てくれました。

5年生が1人、塾の宿題をやりたいから教えてと、言ってきました！「だるまちゃんち」を開室して1対1で、勉強をみるのは久しぶり。飲み込みも早く、持ってきた宿題は全部やつつけられました。集中が少し苦手な彼なのに、隣でゲームをやっているその誘惑にも負けず、よくやりきったと感心。

お昼ご飯は、人参となめ茸の炊き込みご飯・野菜とシーチキンのお汁・マッシュポテト・豆苗と豚肉の炒め物 でしたー

美味しくて余った炊き込みご飯をおにぎりにしたら、すぐなくなりました。

おやつもバナナケーキとお好み焼き、とゴージャスで夕飯にひびかないよう食べ過ぎ注意を呼び掛けてもなかなか聞いてはくれません。

みんなの笑顔とはしゃいだ声が私たちスタッフの元気の源です！

11月は9日・23日・30日の日曜日です。みんな、遊びに来てねー



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.231



新たな展望をめざして！世代交代を図ります！

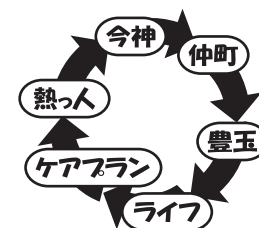
このたび、私、沖山一雄は10月31日をもって、株式会社ほっと・すぺーす代表取締役を退任し、相談役に就任いたしました。在職中は、地域社会のみなさまに大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

株式会社ほっと・すぺーすを立ち上げ、あれから22年の月日が経とうとしています。

開業時は52歳意気盛んな日々で、いろいろなことにチャレンジしてきましたが、すでに、私も高齢者の仲間の一人となりました。

また、本年7月から訪問介護熱人ヘルパーステーションが加入するなど、職員数は100名近くを数えることになりました。一方、みなさま方で存知のように、人材難含め、介護・福祉業界は、経営的に大変厳しい環境になってきています。弊社が、生き残っていくためには、この際、若い人に事業を譲り、新たな展望をめざしていくことがベストの選択だと決意しました。

幸いにも、今年7月に弊社取締役役に就任した川島 修(50才)が代表取締役として活動することを了解してくれました。今後は、川島 修に対し、私同様のご指導ご鞭撻を承り、弊社が、ますます、この地域で必要とされる存在となりますようにみなさま方のお力添えをお願いする次第です。



ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

福祉用具専門相談員に相談してみよう

皆様は「福祉用具を試してみたいけど、どうすれば良いのかしら？」と思った事はありませんでしょうか。そんな時に現れるのが福祉用具専門相談員です。

福祉用具専門相談員とは、福祉用具をご利用する方に対して選び方や使い方を説明したり、アドバイスしたりする専門職です。

福祉用具には、介護ベッドや車いす、手すり、歩行器、杖など多種多様にわたります。その中からご利用者様の心身の状態やご家族様の希望、住宅の構造、環境を考慮した上で、適切な福祉用具の選定や使い方を他の介護サービスの専門職の方々と連携しながらアドバイスをしています。また、定期的に訪問させて頂いて福祉用具の点検、相談もおこなっています。

何かしらのアドバイスができると思いますので、福祉用具に興味をもった方や良くわからなくてお困りの方は、お気軽にお問い合わせください。

福祉用具レンタル・販売
ほっと・ライフサービス 田辺 強