

2025年 12月号

## ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより 12月



ほっと・氷川台  
デイサービスセンター



## 一年の締めくくり

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。

12月は一年の締めくくり。

毎年この時期ほっと・氷川台デイサービスでは毎年恒例の干支の壁画を作成します。お花がみをちぎって貼って、とっても細かい作業です。大変ではありますが、毎年素敵な作品になります。どんなお馬さんになるか完成が楽しみです。

そして今月は来年の干支「午」を色紙に筆で書きます。

クリスマスには美味しいおやつを作る予定です♪

さあ毎日忙しくなりそうです。

体調に気をつけながら残りわずか一緒に楽しんでいきましょう。

来年も皆さまが元気で楽しく過ごせるよう、職員一同努めてまいります。

良いお年をお迎えください。

生活相談員・介護スタッフ 竹治 恵美子

## 年末年始のご案内

12月27日(土)～1月4日(日)までお休みとなります。

新年は1月5日(月)より通常営業いたします。



## 万華鏡

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



先日、沖山さんから丁寧なご連絡をいただいた。社長から退かれるとのこと。あら、淋しくなるわねという思いと、少しのんびりしなくちゃねという気持ちと半々で、複雑な気分である。昭和26年3月のお生まれだから、あと数か月で後期高齢者の仲間入り。昔ならとっくに楽隠居だし、いまのご時世でもそろそろ好きなことだけして許されるお年頃だ。

初めてお会いしたのは40年ちょっと前。当時は新進気鋭の区議さんだった。何かの陳情に伺ったのか、それとも単純に選挙応援だったのか、いまとなっては不明だ。私もまだ50になるかならずかで人付き合いも多く、どなたかのご縁だったのかもしれない。

その後、区長選に立候補すると聞かされたときには、心底びっくりしたが本気で応援した。4期続いた岩波区政の後を受けての選挙で、元助役の志村さん相手に善戦し、半分くらいの票を集めたのだと思う。

「さあ次だ!」と手ぐすね引いて待ち構えていたら、いきなり新しい分野に挑戦し始め、それが今のほっと・ハウスに至っている。

もしかしたら区長にならなくて良かったのかもよ。だって、こんな素敵な我々のための居場所を作れたんだから。沖山さん、お疲れさまでした!(依)

## 第2地区介護保険事業所地域連絡会 「健康フェスティバル!」のご報告

11/8(土)平和台体育館にて「健康ファスティバル!」が開催されました。

第1部では認知症に対する理解を深めて頂くお話をして頂き、第2部では体力測定、血管年齢測定、骨密度測定、体組成計などで自分の身体の状態を数値で確認することが出来、「もっと野菜を摂らなくちゃ」とか、「ウォーキングを始めよう!」など、生活習慣を見直す良い機会になったと思います。

地域の皆様が「住み慣れた地域で暮らし続けるために」私達がいます。これからも地域の皆様に何が出来かを考え活動して参りますので、宜しくお願い致します。

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



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。



## ふんわりニットが恋しい時期

あっという間に秋が通り過ぎて 暖かなものが恋しい時期になりました。なんとなく物悲しい寂しい気がします。

この時期になると 湯気上がるやかんを乗せた石油ストーブの前の椅子に座って帽子やベストや手ぶくろを編んでる母を思い出します。出来上がったセーターを前に「世界に1枚しかないあなただけのセーターよ」と言って着せてくれました。古くなったセーターをほどいて湯につけ玉に巻き直した新しいセーターに生まれ変わるのをよくみていました。懐かしい思い出です。

その母も2年前に亡くなり毛糸がたくさん残されました。今まで編み物したことないけれど、母のほどうた毛糸を編めば母とあたたかな良い時間を過ごしている気持ちになれそうです。

三丁目カフェではそんな編み物初心者の方にも教えてくれるニットカフェが始まります。手を動かしながらいろいろお話ししながら良い時間を過ごせたらいいと思います。

「編み物したい人よっといでー!!」 いつでも、お待ちしております。( ^ 0 ^ ) /

加藤 たまみ

(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.41

### 雨だから、まったり

2025年11月9日(日)、「ほっと・氷川台デイサービスセンター」をお借りしてだるまちゃんちを開室しました。

今日は雨が降ったり止んだりのあいにくの天気。

四季から二季に以降しつつあるのではと言われる今日この頃ですが、いきなり結構な冬の寒さを感じる雨の日曜日。そして、インフルエンザの流行。近くの小学校は3クラス続けて学級閉鎖になりました。

こんな日は、5人くらい遊びに来てくれるかしらと思っていたら、ナント、10人の子どもたちが遊びに来てくれました。

10月に新発売されたポケモンのゲームで遊ぶ子どもが少しずつ増えています。

だるまちゃんちで貸出しているSwitchにも早速ダウンロード。スタッフも交え、盛り上がります。

お昼は親子丼とたまねぎのお汁。人参の天ぷらや大根とチーズを焼いた物も次々出されます。

おやつはバナナ入りパンケーキ。台所は大忙し!!お疲れ様です!

来月12月は、14と28日の日曜日でーす。みんな、待ってるよー



ほっと・すぺーす

vol.232

だより



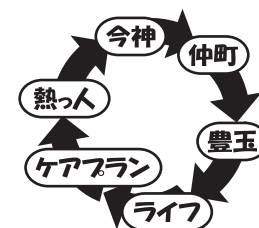
## ありがとうございました!若い世代にバトンタッチしました!

会社を設立して22年。いろいろな出来事が走馬灯のように蘇ります。事業を始めて半年たっても利用者は1桁。これからどうなるのか不安になったこと、豊玉が出来て新しい未来が開けたこと、オーナーの要望で地元氷川台にサービスをつくったこと、中村橋に居宅と訪問介護事業所を開設し、さらにそのマンションの1室に高齢者の住まいを設置したこと。それらがうまくいかずに撤退したこと、都市型軽費老人ホームの事業を始めたことなど、うまくいったこと、失敗したこといろいろとありましたが大変貴重な経験をさせていただきました。改めてみなさまに感謝申し上げるとともに、新たに就任した代表取締役川島修はじめ若いメンバーへのご支援、ご協力の程よろしくをお願いいたします。

私は、来年4月に行われる区長選において区民主体の区政の実現を目指し、活動してまいります。今後とも、みなさま方のお力添えを切にお願いいたします。



沖山 一雄



## ほっと・すぺーす 各事業所リレートーク

## ケアマネジャー新人紹介

このたびケアマネジャーとして入職しました、遠藤洋子です。

茨城県つくば市出身で、これまで13年間介護の現場で勤務してきました。

弟がダウン症であることをきっかけに、自然と福祉の道に関心を持つようになりました。介護の仕事を通して、たくさんの方々と出会い、人生や家族の温かさ、支えあうことの大切さを学ばせていただきました。

ケアマネジャーとして新たな一歩を踏み出したばかりですが、これまでの経験を活かしながら、利用者様やご家族の気持ちにしっかり寄り添える支援を目指していきたくと思っています。

まだ学ぶことばかりですが、周りの皆様に教えていただきながら、ひとつひとつ丁寧に取り組んでいきたいです。趣味はジャズを歌うことで10年ほど続けています。音楽を通して、人と繋がったり気持ちを表現したりすることが好きで、リフレッシュの時間にもなっています。

新しい環境でたくさんの方の事を吸収しながら、明るく前向きに頑張っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

ほっと・氷川台ケアプランサービス 遠藤 洋子