

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和5年11月 No.138 発行：社会福祉法人 奉優会



## ケアハウスせせらぎ クリスマス会

今年も恒例のクリスマス  
イベントを開催します♪  
どうぞお楽しみに！！



日時：12月25日(月) 14:00～15:00  
場所：4階食堂 詳細はポスターにて♪

## 復活！〈新・趣味サロン Vol.3〉 新・ゲーム広場

第4水曜日 13:30～15:00

コロナ禍で長期中断していた、  
「ゲーム広場」が復活し、好評開催  
中です。トランプ、卓上ゲーム、囲  
碁・将棋・オセロ、等々、好きな  
時間にご自由にお楽しみください！



## 太極拳

第2・第4火曜日

- ①10:00 開始（座位中心）
- ②10:40 開始（立位中心）

月2回の実施、自由参加制です。座位・  
立位、どちらも気軽にお試ください！



## 新・健康体操 第1・第3水曜日

自由参加制ですので、お気軽に  
ご参加を！詳細は掲示物をご覧ください。



## 椅子ヨガ 第1・第3火曜日

おなじみ椅子ヨガも自由参加制  
となりました。お気軽にヨガ体験を！！



## Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4火曜日 午前と午後に実施です。



## いいかげんな フレイル予防体操

10月から月曜日実施  
で再開しています。開催  
の有無は当日午前中に  
「本日のお知らせ」に  
掲示します！



## 「小さな映画会」改め ＜お楽しみ上映会＞



作品は参加申込書にてお知らせします。  
ぜひ申込書のリクエスト欄にご自由にご  
記入ください。できる限りお応えしてい  
きますので、よろしくお願いします！

日時：第2水曜日 午前と午後実施  
場所：4階ボランティア室

## ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

毎月第3土曜日

※自主練習日につきましては、  
随時掲示等でお知らせします。



## 募集中！

音楽サークルでは、  
新しい参加者様を募集中です。  
楽器ができなくても大丈夫！  
難しい事は一切ありません。  
一緒に歌を、音楽を、楽しむ  
ためのサークルです。お気軽  
に職員までお声掛けください。「黙唱」大歓迎です！



一緒に歌い演奏する楽し  
さを、ぜひお気軽に♪

## 12月の献立

- 3日(日) 昼食 《みかんの日》  
チキンステーキみかんソース
- 7日(木) 昼食・27日(水) 夕食  
《福祉施設から産地直送米》玄米ご飯
- 22日(金) 昼食 《冬至》南瓜煮物
- 23日(土) 夕食 《食育メニュー/アボカド》  
そばろのにんにく味噌焼きアボカド麦とろ丼
- 24日(日) 夕食 ケーキ(ケアハウス)
- 25日(月) 昼食《クリスマス》  
クリスマスプレート/サンタ饅頭  
夕食《寄贈ケーキ提供》  
タンドリーチキン/ケーキ
- 31日(日) 夕食 《大晦日》  
年越しそば

12月の献立は朝食、水曜日にジョア(プレーン)、土曜日にフルーツが、隔週で登場します。

## 食器・箸を 探しています。

お部屋に返却忘れの食器、お箸はありませんか？  
お手数をおかけして申し訳ありません。  
ご確認いただけますよう、ご協力お願い致します。

お正月提供のお雑煮(お餅)についてのアンケートにご協力お願い致します。

**日時:12月15日(金)まで**

**場所:4階ステーション**

に提出をお願い致します。

## 折り紙の会

**日時:12月4日(月)14~15時**

**場所:4Fフロア**

※ここで作成した作品を後日、ご入居者様にお届けします。

## 11月の お食事 振り返り

一緒に折り紙を  
折っていただき  
ました。

11/6(月)折り紙でリボンを折りました。  
11/11(土)昼食に、作品としてご入居の皆様にお届けしました。



## クリスマスパン パネトーネ

イタリアのミラノ発祥の伝統的発酵菓子です。イタリア語で「大きなパン」という意味があります。クリスマス時期にパン屋に陳列されます。

イーストではなく、パネトーネ種を使うことも特徴です。パネトーネ種は、生まれたての仔牛が初乳を飲んだ後の腸から取り出した菌を小麦粉と混ぜて培養する自然酵母です。

バター、卵、砂糖、牛乳など副材料も多く、常温で軽く1か月、大型のものは数か月は日持ちします。(パネトーネの提供はありません。)



# 《 12月20日(水) 健康診断についてのお願い 》

受付開始：8時50分 受付終了：10時30分

集合場所：2階 大学習室

- ①着脱しやすい服装でおいでください。
- ②問診票はボールペンで両面記入されているかご確認ください。
- ③当日の朝に採尿した採尿キットをお持ちください。
- ④健診当日の20日(水)午前に時間が重なるデイサービスのご利用やヘルパーさんの派遣等は、ご自身やご家族でキャンセルをお願いします。



## ◆コロナフレイル ご存じですか?? ◆

最近、体力が落ちた・・・と感じることがありませんか？ コロナ禍で自粛生活が長期化し、心身の不調を感じる人が少なくありません。特に高齢者は、  
身体面⇒体力や筋力の低下（転倒して骨折・サルコペニアのリスク上昇）・  
精神面⇒認知機能の低下（人と話す機会が減る）に影響が出ています。

※フレイル（虚弱）とは：健康な状態と介護が必要になる状態の中間の時期のこと。

※サルコペニア（筋肉減少症）とは：筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。



予防するためには  
3つを心がけましょう



①しっかりかんで、しっかり食べる。

②こまめに体を動かす。

③なるべく話す機会を多くする。



## 11/16(木) 7階入居者懇談会報告

14名の入居者様にご参加いただきました。

<奉優会より> 生活音、ベランダ使用方法についてのお願い・11/24夜間断水のお知らせ・大浴室の滑り止め効果を上げるため新しい洗剤を試用中・2階ラウンジへの飲食物持ち込みはご遠慮ください・館内エアコンは暖房への切り替えが済み、使用可能・着任から1年が経ち、皆様へ感謝のご挨拶（篠原）／ 定期講座類再編成の報告とお誘い・クリスマスイベント開催予定・講座等会場での検温消毒継続についてのお願い（美村）／ 算定資料ご提出へのお礼・10月から相談員が皆さまに緊急連絡先やお体のことなど伺っており、室内の保険証等の置き場所の変更、緊急連絡先の変更、介護保険被保険者証等切替のあった方はお知らせください・12/20せせらぎ健康診断について・せせらぎでの健康診断を受診されていない方は、他所で受診した健康診断の結果の提出依頼・防災訓練についての報告（平内）／ 11/6折り紙の会実施報告・12月より月2回、水曜朝食にヤクルトの代わりにジョアを提供・私物が厨房に降りてくることがありご注意を・厨房の食器がお部屋にあればお戻しいただきたい（大竹）

### ▼意見交換

○食堂のエアコンが稼働していないのに異音がする。夜も鳴っていて迷惑だ。 ⇒管理事務室へ確認します。

○真夜中に振動がしてベッドが揺れ、眠れなくなる。洗濯機か乾燥機にも思える。上下に揺れる。

⇒下の階を含め確認します。

○温水器故障に関して

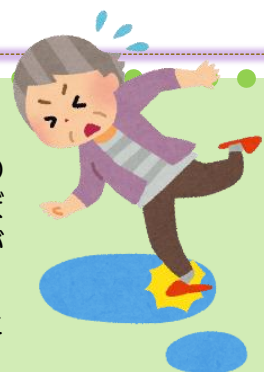
⇒個人情報もあるため、個別にご確認させていただきます。

<渋谷区から>ケアハウス転用計画について、7階入居者の方へ連絡がありました。

## ◎床への水・お茶等のこぼれについてご注意のお願い

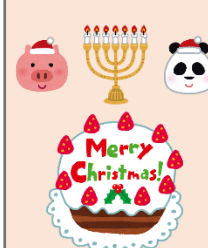
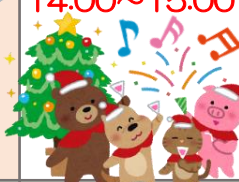
食堂や廊下の床にお茶や水がこぼれている場合があります。大変滑りやすく転倒の危険がありますので、ポットからお茶を汲む時、お膳を居室に運ぶ時には床にこぼさないようお願いいたします。また、入浴後に移動する時にはタオル等から水がしたたり落ちることがあります。しっかり絞ってお持ち帰りください。

水・飲み物・食品等を床にこぼしてしまった場合、またこぼれているのを発見した場合は、職員までお知らせください。



# 渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和5年 12月予定表

| 日                                                                                  | 月                                                                                                                     | 火                                                                                 | 水                                                                                           | 木                                                                                    | 金                                                                                           | 土                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/26                                                                              | 11/27                                                                                                                 | 11/28                                                                             | 11/29                                                                                       | 11/30                                                                                | 1                                                                                           | 2                                                                                                    |
|   |                                                                                                                       |  |                                                                                             |   |                                                                                             | クリスマス<br>飾り付け<br> |
| 3                                                                                  | 4                                                                                                                     | 5                                                                                 | 6                                                                                           | 7                                                                                    | 8                                                                                           | 9                                                                                                    |
|    | 折り紙の会<br>14:00~15:00<br>             | 椅子ヨガ<br>①10:00 開始<br>②10:40 開始                                                    | 新・健康体操<br>①10:00 開始<br>②10:30 開始                                                            |   |                                                                                             |                   |
| 10                                                                                 | 11                                                                                                                    | 12                                                                                | 13                                                                                          | 14                                                                                   | 15                                                                                          | 16                                                                                                   |
|    | 不燃ごみの日                                                                                                                | 太極拳<br>①10:00 開始<br>②10:40 開始                                                     | お楽しみ<br>上映会<br>午前と午後                                                                        | Enjoy!<br>脳トレ木曜日<br>9:30~11:00<br>13:30~15:30                                        |                                                                                             | 音楽サークル<br>14:00~15:00                                                                                |
| 17                                                                                 | 18                                                                                                                    | 19                                                                                | 20                                                                                          | 21                                                                                   | 22                                                                                          | 23                                                                                                   |
|  | 4階防災訓練<br>13:30~14:30                                                                                                 | 椅子ヨガ<br>①10:00 開始<br>②10:40 開始                                                    | 健康診断<br> | 4階入居者<br>懇談会<br>13:30~14:30                                                          | 冬至<br> |                 |
| 24                                                                                 | 25                                                                                                                    | 26                                                                                | 27                                                                                          | 28                                                                                   | 29                                                                                          | 30                                                                                                   |
|  | ケアハウス<br>クリスマス会<br>14:00~15:00<br> | 太極拳<br>①10:00 開始<br>②10:40 開始                                                     | 新・ゲーム広場<br>13:30~15:00                                                                      | Enjoy!<br>脳トレ木曜日<br>9:30~11:00<br>13:30~15:30                                        |        |                                                                                                      |
| 31                                                                                 | 1/1                                                                                                                   | 1/2                                                                               | 1/3                                                                                         | 1/4                                                                                  | 1/5                                                                                         | 1/6                                                                                                  |
|  | 白いお年を<br>お迎え下さい<br>                |                                                                                   |          |  |        |                                                                                                      |

## <相談員からのお知らせ>

「足の悩み 靴下選びで対策」  
「日常の忘れた！を防ぐ」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階のカウンターの【新聞記事のスクラップファイル】に綴じてありますのでご覧ください。

## 4階入居者懇談会

入居者懇談会を開催いたします。  
詳しくはポスター、申込書をご覧ください。

日時：12月21日（木）  
13時30分~14時30分  
場所：4階食堂

