

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年1月 No.140 発行：社会福祉法人 奉優会



2月

講座・事業開催のご案内



バレンタインプレゼント♡

2月14日のバレンタインデーに、皆様に感謝を込めてチョコレートをプレゼントいたします！

日時：2月14日(水)
食事時等に職員がお渡しします。

※ご不在の方やお会いできなかった方には後日お渡しします。

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)

どなたでも簡単に太極拳が学べます。座位・立位、どちらも気軽にお試しください！



椅子ヨガ 第1・第3火曜日

座ってできる簡単なヨガです。どなたでもお気軽にどうぞ！



新・健康体操 第1・第3水曜日

ラジオ体操や、楽しい歌の体操を行います。お気軽にご参加を！



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

トランプ、卓上ゲーム、囲碁・将棋・オセロ、等々、お好きな時間にいらして、ご自由にお楽しみください！

Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後実施です。

<お楽しみ上映会>

作品は参加申込書にてお知らせします。リクエストもどんどんお寄せください！

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

フレイル予防体操

月曜実施です。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！

しいかげん

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♪

せせらぎ初場所開催しました!

1/23(火)、今年も紙相撲大会せせらぎ初場所を開催しました。熱戦が続き楽しく盛り上がりました！

とにかく笑いました！

▼今回の番付 賞品と、皆様に福袋を♪

- 横綱：511 安原昭次様 (優勝)
- 大関：703 山本様 (準優勝)
- 関脇：404 高野様 (第3位)
- 小結：516 田村様 (第4位)

新横綱、新三役も誕生！

粘りと技が光る、良い相撲が多かったですね！

ご来場の皆様ありがとうございました！

2月の献立

- 3日(土) 昼食《節分》助六、節分豆
- 5日(月)・27日(火) 昼食
《福祉施設から産地直送米》玄米ご飯
- 14日(水) 昼食 《バレンタイン》
ハートのコロッケ/チョコレート
- 18日(日) 昼食 《福祉施設から産地直送米》
玄米ご飯のキーマカレー
- 20日(火) 昼食 《食育メニュー/大豆》
鮭と豆腐の香草パン粉焼き
大豆のトマトソース

お知らせ

- ①今年から秋の栗の終売に伴い、赤飯は栗なしで提供します。
- ②デザートに、いちごを提供予定です。
- ③玄米ご飯は玄米の割合を調整し、リニューアルして提供しています。
＜ご理解の程宜しくをお願いします。＞

1月12日(金)
折り紙の会を
開催しました。

こまを作りました。勢いよく回る
こまを皆さま楽しまれました。

1月の
お食事 振り返り

お代わりについてのお願い

食中毒予防には温度管理が重要です。そのため、お食事は提供された時間にお召し上がりいただき、食べきれない分は廃棄していただくことを基本としています。

おかわりも同様で、提供された時間にお召し上がりください。

パンに記載されている賞味期限は冷凍時のもので、解凍後は無効になります。お取り置きはお控えください。

折り紙の会

日時：2月5日(月)

14~15時

場所：4階フロア

心を込めて
ハートを折りましょう。

※水分補給のための水のペットボトルなどをご自由にご持参ください。

注意！冬のかくれ脱水

POINT

かくれ脱水とは

➡ 脱水症の前段階で、身体の中の水分は減っているけれど、脱水症の症状は出ていない状態。

(そのまま放っておくと、脱水になる危険性があります。65歳以上の高齢者の約10%は、季節を問わず「かくれ脱水」の状態にあるとの事です。汗をかきにくい冬でも、呼吸や皮膚から出ていく不感蒸泄が全体の約40%を占めます。また、空気の乾燥により肌から水分を奪われやすいことや、夏ほど意識して水分を取らないこと、また、大根や人参など冬野菜の根菜は、キュウリやナスなどの夏野菜よりも水分が少ないことなども原因となります。特に女性は、体内で水を溜めることができる筋肉の量が少ないため、男性よりもかくれ脱水になりやすいと言われています。)

かくれ脱水のサイン

➡ まず皮膚のかさつき、口の中が粘つく、食べ物を飲み込みにくい、便秘やむくみなど。(むくみは血管内の水分が減っているサインです。脱水症の軽いうちは体調不良、微熱、尿の減少などで、重くなると血液がドロドロになり、脳梗塞、心筋梗塞、肺梗塞など、いわゆる「梗塞」とつく病気が起きます。)

対策

➡ 小まめな水分補給。特に、朝起きがけに、コップ1杯程度の水分補給。

(①朝、起きかけの時間に脳梗塞で運ばれる人が一番多いと言います。この時間帯に水分補給すると、代謝を促し食欲が出て、排便を促します。②水分補給は水が望ましいですが、アルコール以外だったら何でも、飲みやすい温度でお好きなものを飲んでください。飲み慣れていればコーヒーやお茶などカフェイン入りでも大丈夫です。アルコールは脱水を起こす飲み物ですから水分補給の飲み物ではありません。お酒の席では、一緒に水を飲んだり、食事を食べたりすることが脱水を防ぐ助けになります。)

「朝起きがけにコップ1杯程度の水分補給」をぜひ習慣にしてください。

谷口英喜先生(済生会横浜市東部病院 患者支援センター長、栄養部部長)コメント参考

《 災害時の薬 どう備蓄？ 》

正月に能登半島地震が起き、あのレベルの大規模災害では、すぐに医療機関を受診できない事が現実に起きてます。いざという時に困らないためにも、薬の準備は必要です。災害時において家に備えておきたい市販薬やサプリメントなど、また基礎疾患がある人の薬の備えと注意点等が記載してある記事（1月13日の日本経済新聞）を見つけました。4階のカウンターにある新聞記事のスクラップファイルに入れてありますので、是非御覧ください。



◇粗大ごみの出し方について◇

- ・粗大ごみ受付センターにお申し込みいただき、指定された金額のごみ処理券（シール）を購入して貼り、収集日の朝8時までに地下2階にお出してください。収集日が決まったら職員までお知らせください。
- ・ご自身での運び出しが難しい場合、渋谷区の代行サービスもありますので職員までお問い合わせください。



【あらためて生活音についてのお願い】

生活音についてのお申し出が続いております。食堂にお願いの掲示物を貼り出しておりますが、今一度ご確認の上、ご配慮いただきますよう、お願い申し上げます。

- 壁や床に物や体が当たったりすると、お隣や階下の方には思いのほか大きな音として響きます。
- テレビやラジオ、音楽鑑賞などの音は控えめに。聞こえにくい方は手元スピーカーやイヤホンのご利用もご検討ください。
- 扉や窓、網戸の開け閉め（特に夜間早朝）は、静かにお願いいたします。



エレベーターの使用について

- エレベーターをご利用の際は、降りる方を優先してご利用ください。
- 出入りの際にぶつからないようにお気をつけください。



11名の入居者様にご参加いただきました。

1/18(木) 5階入居者懇談会報告

<奉優会より>インフルエンザも流行、基本的な感染予防継続のお願い・年末年始のゴミの収集変更ご協力感謝・今年のカレンダー10個位先着順配布・生活音とベランダ使用方法について引き続きご配慮のお願い・エレベーター内掲示物の位置についてご要望承ります（篠原） 1/23(火)新春紙相撲大会実施・廊下と食堂のエアコン調整は職員が行います・浴室のエアコンは自由に調整してください・エレベーターは降りる方を優先し、安全に乗り降りしてください・緊急連絡先等の変更はご連絡を・収入算定に必要な源泉徴収票が1月に発送、保管のお願い・体調不良時はインターフォンで職員へ連絡を・置き配指定はご遠慮ください・1/22(月)5階防災避難訓練実施（平内）12月から月2回、朝食のヤクルトをジョアに変更・朝パン提供の方へ納豆提供・パン食も米飯と同じ献立で提供・卵高騰により同じ献立が増える・パンの賞味期限は解凍後は無効・お代わりについてのお願い（食中毒予防のため長時間取り置きしない・居住階の分をお取り分けください・欠食時はご遠慮ください）・厨房に私物が降りてきていますのでご注意ください・お部屋に厨房の食器があればご返却を・「折り紙の会」ご案内（大竹）

▼意見交換

○ベランダの溝の落ち葉が取りにくい、皆様はどのようにされているか教えてください。

⇒A様：小さいシャベル。B様：100円ショップでも買えるバーベキューなどのトング。等のご意見がありました。

○納豆のメーカーは？ 国産大豆100%か？ 賞味期限は？

⇒確認後：株式会社 久世（豊島区東池袋）、大豆（国産）の表示のみ。「国産小粒カップ納豆」は北海道産大豆100%。農林水産省 食品安全委員会によると、100%でない国産大豆と表示できず、その場合表示は100%を省略できる。また、100%でない場合は何%と表示が義務づけられています。

⇒納豆は冷凍保管されています。賞味期限は、配送の段ボール箱に記載されていますが、パン同様、解凍後は無効になります。提供時にお召し上がりください。

○浴室入口に入り方の掲示があるが、男性で守っていない方がいる。⇒対応検討します。

○懇談会での発言について言論の自由を妨げられている。運営について説明を求めているだけなのに、発言はカットされ、良い事だけせせらぎ便りに載っている。人権擁護委員会に相談している。特養では同じ食事でも1440円ではなく、減額制度があり1000円である事等知っていても良いと思う。ケアハウス4階にある職員紹介ボードに小宮山さんは出ているのに清水さんは出していない。知る必要がある。全部ガラス張りにはなっていない。

⇒この場は自由に言いたい事を言い、話したい事を話し、どう伝えるかも自由です。皆様に出来る限り参加頂き、それぞれの価値観で自由にお話し頂きたいと思っております。清水事務員の職員紹介は早急に対応します。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1/28	1/29	1/30	1/31	1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
	折り紙の会 14:00~15:00	椅子ヨガ A10:00 開始 B10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 	振替休日 不燃ごみの日	太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	お楽しみ 上映会 HAPPY VALENTINE'S DAY♥	6階入居者 懇談会 13:30~14:30		音楽サークル 14:00~15:00
18	19	20	21	22	23	24
	6階防災訓練 13:30~14:30	椅子ヨガ A10:00 開始 B10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30	天皇誕生日 	
25	26	27	28	29	3/1	3/2
		太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・ゲーム広場 13:30~15:00			

＜相談員からのお知らせ＞

「災害時の薬 どう備蓄」「ポジティブ感情と健康」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階カウンターの【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。

6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：2月15日（木）
13時30分～14時30分
場所：6階食堂

